આરોગ્ય દર્શન.

રતિલાલ ચુનીલાલ દિવાન

કિંમત ૬ આના.

ળવણી ખાતાએ પાઠય પુસ્તક તરીકે મંજુર કરેલું

પ્રાથમિક કન્યાશાળાને ઉપયોગી,

આરોગ્ય દર્શન.



કર્તા

રતિલાલ ચુનીલાલ દિવાન

બી. એ. એસ. ટી. સી. ડી. (ફર્સ્ટ કલાસ.)

(મુંબઇ ઇલાકાનું સરકારી કેળવણી ખાતું.)

૧લી આવૃતિ સને ૧૯૨૪

કિંમત ૬ આના.

સુરત બાલાજીરોડ ઉપર આવેલા ન્યુ સોદાગર પ્રેસમાં
ચુનીલાલ ભાઈદાસે છાપી.

પ્રસિદ્ધ કરનાર
રતનલાલ ચુનીલાલ દિવાન—સુરત.

પહેલી આવૃત્તિ.

પ્રસ્તાવના.

પ્રાથમિક કન્યાશાળાના ચાલુ નવા અભ્યાસક્રમમાં આરોગ્ય વિદ્યાનો વિષય બીજા ધોરણથી છઠ્ઠા ધોરણ સુધી ફરજ્યાત છે. તેમાં વિગત સહિત દર્શાવેલા મુદ્દાનો સમાવેશ કરે એવું કોઇ પુસ્તક અત્યાર સુધી લખાયું નથી. ઘણી કન્યાશાળાની તપાસ લેતાં મ્હને અનુભવથી માલૂમ પડ્યું છે કે કેટલાક શિક્ષકો તેમજ શિક્ષિકાઓને આરોગ્યવિદ્યાના અભ્યાસક્રમમાં બતાવેલા પેટા મુદ્દાઓ વિષે કેટલુ શિખવવું અને ખાસ કરીને કયી કયી વિગત કેવા રૂપમાં શિખવવી તે બાબત કેટલીક અડચણો નડે છે. જે શિખવાય છે તેમાં અનિશ્ચતપણું તરી આવે છે; ઉપરાંત, વર્ગમાં વિષય એક સંકલનારૂપે ગુંથાતો નથી; પરિણામે બાળકીઓને તેમાં પૂરતો રસ પડતો નથી. આ ખામીઓ દૂર કરવાને બીજા ધોરણથી છઠ્ઠા ધોરણ સુધીના તમામ અભ્યાસ ક્રમની પૂરતી વિગત સાથે માહિતી આપે એવું એક લઘુ પુસ્તક લખવાની આવશ્યકતા મ્હને જણાઇ. આશા છે કે શિક્ષક તેમજ શિખનારને આ પુસ્તક ઉપયોગી નિવડશે.

આ પુસ્તકને પાંચ દર્શનમાં ધોરણ પ્રમાણે વહેંચી દીધુ છે. પહેલું દર્શન બીજા ધોરણને અનુકૂળ, બીજું દર્શન ત્રીજા ધોરણને, ત્રીજું દર્શન ચોથા ધોરણને અનુકૂળ, ચોથું પાંચમા ધોરણને, અને પાંચમું દર્શન છઠ્ઠા ધોરણને અનુકૂળ છે.

આ પુસ્તકને ઉપયોગમાં લેતાં શિક્ષકો અને અન્ય વાંચક વૃંદને જે જે ખામીઓ લાગે તે સર્વ નોંધીને લેખકને મોકલવામાં આવશે તો ઉપકાર સહિત સ્વીકારી ભવિષ્યમાં પુસ્તકમાં યોગ્ય ઉમેરો અગર ફેરફાર કરવામાં આવશે.

તા૦ ૧૫ ઑગસ્ટ ૧૯૨૨
ભરૂચ.

રતિલાલ ચુનીલાલ દિવાન.



બીજી આવૃતિ.

પ્રસ્તાવના,

આ લઘુ પુસ્તકને વાંચક વર્ગ તરફથી યોગ્ય આવકાર મળ્યો છે તે તેની ઉપયોગિતા સિધ્ધ કરે છે. આ આવૃતિમાં અમુક અમુક સ્થળે જરૂર પૂરતો ઉમેરો કર્યો છે. ભાષા જેમ બને તેમ સરળ રાખવા કોશિશ કરી છે.

તા૦ ૧૬ જુલાઈ ૧૯૨૪
સુરત.

રતિલાલ ચુનીલાલ દિવાન.

અનુક્રમણિકા.



દર્શન ૧. (બીજા ધોરણ માટે.)

ચોકખાઇ.

તમારામાંથી જેમને ચોકખાં કપડાં પહેરવાં ગમતાં હોય તેઓ હાથ ઉંચો કરો. (ઘણી બાળકીઓ હાથ ઉંચા કરશે.) તમને બધાને ચોકખાં કપડાં પહેરવા ગમે છે તેથી હું બહુ રાજી થાઉં છું. ચોકખાં કપડાં એટલે મેલાં ગંદા ન હોય એવાં કપડાં. ચોકખાં કપડાંથી આપણે આપણું શરીર ઢાંકીએ છીએ. આપણને પરમેશ્વરે આવું મઝાનું શરીર આપ્યું છે તેથી આપણે તેનો ઘણો આભાર માનવો અને તેની દરરોજ સેવા કરવી જોઇએ.

હવે તમારામાંથી જેટલાંને ચોકખાં શરીર રાખવાં ગમતાં હોય તેટલાં ઉભા થાઓ. તમારા શરીર ઉપર હાથ ફેરવશો તો તે કેવું સુંવાળું લાગે છે!

શરીર

તમારા હાથ, પગ, ચ્હેરો અને વાળ કેવાં સુંવાળાં છે! તમારા શરીરનો કોઈ ભાગ પોચો લાગશે અને કોઇ કઠણ લાગશે. કઠણ ભાગ હાડકાંને લીધે લાગે છે: છતાં, તેના ઉપર હાથ ફેરવશો તો તે પણ સુંવાળાં લાગશે. આવાં સુંવાળાં શરીરની તમારે સંભાળ રાખવી જોઇએ.

જુઓ, તમારા શરીરના થોડા ભાગો તપાસો. તેઓ બધા શા કામમાં આવે છે તેનો વિચાર કરો. હાથ કોઇ વસ્તુ

ઉંચકવામાં ખપ લાગે છે. પગ ચાલવામાં, મ્હોં ખોરાક ખાવામાં, કાન સાંભળવામાં, નાક સુંઘવામાં અને આંખો જોવામાં ખપ લાગે છે. જેમ જેમ વધારે તપાસ કરશો તેમ તેમ તમને માલૂમ પડશે કે શરીર બહુ ઉપયોગી છે. એવા શરીરની કોણ સંભાળ ન લે !

તમારામાંથી કોઇને કોઇક વાર તાવ આવ્યો તો હશે. શરીરની સંભાળ ન રાખીએ તો તાવ આવે છે. ગંદું શરીર કોઇને ગમે નહિ. બહુ ખાઓ તોપણ તાવ આવે છે.

તમારામાંથી કોકની આંખો દુઃખવા આવી હશે. શાને લીધે તેમ થાય છે ? સહવારે ઉઠીને ચોકખાં પાણીથી બરાબર નહિ ધુઓ તો આંખો દુઃખે. આંખમાં કચરો એકઠો થવા દેયો નહિ. આંખોમાં ચીપડા હોય એવી છોકરી તમારા માંથી કોને ગમે છે ?

ચામડી

આજે તમને તમારી ચામડી વિષે શિખવીશ. બધા એના ઉપર હાથ ફેરવો. કેવી લાગે છે ? તમારો હાથ તમારી ચામડી ઉપરથી કેવો સહેલાઇથી સરે છે ! ચામડી બહુ લીસી લાગે છે. આવી લીસી ચામડીની સંભાળ ન લઇએ તો ખસ, ફોલ્લા અને ખુજળી થાય.

તમારામાંથી કોઇને ખસ થઈ હતી ? શરીરની ચામડી ચોકખી ન રાખીએ તો ખસ થાય. ખસ થાય અને તેની દવા ન કરીએ તો આખે શરીરે કોઈ વખત તે પથરાઇ જાય. ખસના ફોલ્લામાંથી શું નીકળે છે ? કોઇક વખતે લોહી અને કોઇ વખત પરૂ. આ જોવું તમને ગમે છે? નહિજ ગમે; કારણ,

પરૂ વગેરે વાસ મારે છે. જે છોકરી છોકરા પાણીથી ચામડી બરાબર સાફ રાખે છે તેમને ખસ થતી નથી. ખસ થઇ હોય ત્યારે તરત દવા કરવી. ખસ સારી થઇ ગયા પછીજ તમારે નિશાળે પણ આવવું. ખસનો ચેપ લાગે છે; તેથી, ઘરમાં હો ત્યારે, અગર બહાર જાઓ ત્યારે, તેના ઉપર દવા ચોપડવાનું ભૂલવું નહિ.

જેમ જેમ ખસના ફોલ્લા થાય છે તેમ તેમ શરીર ઉપર ખંજવાળ બહુ આવે છે. ચામડીની બરાબર દરકાર ન લઇએ તો ખંજવાળ આવ્યાજ કરે છે. ગુમડાં તો તમે જોયાં છે. એ ગંદી ચામડી રાખવાથી થાય છે.

ઇશ્વરે આપણને પાણી પુષ્કળ આપ્યું છે. તે વડે આપણે શરીર સાફ રાખી શકીએ. ચામડીને વારંવાર ધુળ લાગે છે. કામ કરીએ છીએ ત્યારે પણ ધુળ લાગે છે; બહાર જઇએ છીએ ત્યારે પણ પવનના સપાટાથી ધુળ લાગે છે. એ ધુળ ચામડી ઉપર રહેવા દઇએ તો શરીર ઉપર મેલ થાય. એ મેલ દરરોજ સાફ નહિ કરીએ તો ચામડી ઉપર ખસ વગેરે થાય. પુષ્કળ પાણીથી શરીર દરરોજ નહાતી વખતે સાફ કરવું. શરીર ચોળીને નહાઇએ તો મેલ દૂર થાય.

'દાંત

પરમેશ્વરે મ્હોંમાં દાંત આપ્યા છે. દાંત ચાવવાના ઉપયોગમાં આવે છે. તમે બધા મને તમારા દાંત બતાવો. જુઓ, કોઈના દાંત તદ્દન સફેદ છે, તો કોઈના પીળાશ પડતા છે કોઈના દાંત ઉપર છારી ચઢી છે. તમારામાંથી કેટલાંકના દાંતમાંથી ખરાબ વાસ

નીકળે છે. કહો, તમને કેવા દાંત ગમે છે? બધાએ સફેદ દાંત રાખવા એટલે દાંતને ચોકખા રાખવા. દરરોજ તેના ઉપર ચઢતો મેલ કાઢી નાંખવો. જેમ શરીર ઉપરના મેલથી ખસ. ગુમડાં વગેરે થાય છે તેમ દાંત ઉપરના મેલથી પણ શરીરને ઘણી જાતના રોગ થાય છે.

દાંત પીળા દેખાય છે એટલે દાંત મેલા છે. તેની સારી સંભાળ નહિ લો તો તેના ઉપર મેલ લાગે. એવો મેલ દૂર કરવાને તમે સાવચેતી નહિ રાખશો તો ધીમે ધીમે મેલ વધી જશે અને તમારા દાંતમાં તમને દરદ થશે. તમારા દાંત દુઃખે એ તમારામાંથી કેટલાને ગમે છે? કોઈને નહિજ ગમે. દાંતમાં દરદ વધી જાય તો દાંત પડી જાય અને દાંત પડી જવાથી તમારાથી સુખે ચવાય પણ નહિ, મઝાથી ખવાય પણ નહિ અને વળી બોખા થઈ જવાય. તમને જલદી બોખા દેખાવું પસંદ નહિ પડે. તમારે નિરોગી થવું હોય તો દાંતની બહુ સંભાળ લેવી.

તમારા દાંત સાફ રહે તે માટે હું તમને કહું તે પ્રમાણે દરરોજ કરજો. સવારે ઉઠો ત્યારે દાતણ કરવું. દાતણ બરાબર ચાવવું: પછી ચાવેલો ભાગ દાંત ઉપર ઘસવો. તેમ કરવાથી દાંત ઉપરનો મેલ નીકળી જશે. દાંત અંદર તેમજ બહારની બાજુએ સાફ રાખવાના છે. એક બાજુએ દાતણ ઘસશો. અને બીજી બાજુએ નહિ ઘસો તો તે બાજુ મેલી થઈ જશે અને તમારા દાંત બગડશે. બન્ને બાજુ થોડો વખત ઘસ્યા પછી ઊલ ઉતારી કોગળા કરવા. કોગળા ઘણા કરવા. તેમ કરતી વખતે

દાંત સાફ રાખવાની સુચના.

દાંતની બન્ને બાજુએ પિઢિયા ઉપર પણ આંગળી ફેરવીને અને પાણીને હચમચાવી કોગળા કરવા. એમ કરવાથી મ્હોંમાં દાતણનું કોઈ છાલુ ભરાઇ ગયું હશે તે બહાર નીકળી જશે. ઓછામાં ઓછા પંદર વીસ કોગળા તો કરવાજ.

જ્યારે જમી રહો ત્યારે પણ દાંત સાફ કરવા ભૂલવું નહિ. દાંતમાં કોઈ દાણો ભરાઈ રહે તો સારી રીતે કોગળા કરવાથી તે નીકળી જશે. તમારામાંથી કેટલાક તો જમ્યા પછી મ્હોં બરાબર સાફ કરતા નથી. મ્હોં એંઠું રહે છે. ઉતાવળે કોગળા કરવાથી એમ થાય છે. માટે ધીમેથી વીસ કોગળા મ્હોં સાફ થાય તેમ તમારે કરવા.

કંઇ ખાઓ કે પીઓ ત્યાર પછી પણ કોગળા કરવા. આમ કરશો તો દાંત સાફ રહેશે.

હું તમને આજ તમારા નખ બાબત કંઈક કહીશ.

નખ

તમારા નખ તપાસો. કેટલાકના નખ કાળા છે. કેટલાકના પીળા છે. કેટલાકના નખ બહુ મોટા છે. તમારામાંથી થોડાનાજ નખ નિયમિત કપાતા હોય એમ લાગે છે. જે બાળકોનાં માબાપ ખબરદાર હોય છે તેઓ પોતાનાં છોકરા છોકરીઓના નખ મોટા થવા દેતાં નથી. જે છોકરાં અને જેનાં માબાપ દરકાર રાખતાં નથી તેમનાં નખ ઘણા મોટા વધી જાય છે. તમને મોટા, કાળા કે પીળા નખ ગમે છે? કેમ ગમતા નથી તે કહો. જે છોકરીઓના નખ મોટા હોય તે ગંદી કહેવાય.

મોટા નખમાં મેલ ભરાઇ રહે છે. મેલ જે રંગનો હોય તેવા

રંગના નખ દેખાય છે. નખમાં કાળો મેલ હોય તો નખ કાળા તેમજ નખમાં પીળો મેલ હોય તો પીળા દેખાય છે. મેલા નખવાળા હાથે ખાવું સારૂં લાગતું નથી. એવા નખ જોવા ગમતા નથી તો એવા નખ મ્હોમાં ખાતી વખતે લઈ જવા ગમશે ખરૂં કે ? મેલા નખવાળા હાથે ખાઓ છો ત્યારે ખોરાકમાં તમારા નખનો મેલ ધીમે ધીમે ભળે છે અને તેવો ખોરાક શરીરને નુકસાન કરે છે.

નખ બાબત ચેતવણી.

તમારા શરીરને નિરોગી રાખવું હોય અને તમારે ચોકખા ગણાવું હોય તો નખ સાફ રાખવા. પહેલાં તો નખને મોટા થવા દેવાજ નહિ. દર ચાર દિવસે નખ તમારે તમારાં માબાપ પાસે અગર હજામ પાસે કપાવવા જોઇએ. તેમ કરવાથી તેમાં મેલ ભરાશે નહિ.

મેલ વગરના નખ સારા દેખાય છે. તમને ગમે છે અને બીજાઓને પણ પસંદ પડે છે. એવા નખ કોઇને અડકવા જતાં વાગતા નથી. તેથી, તમારે, નખની બહુ સંભાળ લેવી.

નખને દાંતે કરડવું નહિ. તેમ કરશો તો તમારા નખ બેડોળ દેખાશે. મોટા નખથી તમને તેમજ બીજાને નુકસાન થાય છે. તેવા નખના ખુણાખાંચામાં કચરો ભરાઇ જાય છે તમારા નખ તેવા ન થાય તેની ખાસ સંભાળ લેવી.

હાથ હમેશાં ધોવાની ટેવ રાખવી. તેથી નખ પણ સ્વચ્છ રહેશે. બહારથી ઘરમાં આવો. અગર જમવા બેસો, અગર

રસોઇમાં કંઈ મદદે લાગો, અગર તો નાનાં બચ્ચાંને રમાડવા હાથમાં લો ત્યારે, તમારા હાથ પગ ધોઇ પહેલાં સાફ રાખવા.

હવા

આજે તમને હવા વિષે થોડુંક શિખવીશ. તમે ગમે ત્યાં જાઓ. બેસો, ફરો કે રમો ત્યાં હવા હોય છે. તમે તે જોઇ શકતા નથી. જે વર્ગમાં આપણે બધા બેઠા છીએ તેમાં પણ હવા છે. જો હવા અહીં ન હોય તો આપણે જીવી શકીએ નહિ. આપણે તેનો ઉપયોગ દર ઘડીએ શ્વાસ લેતાં કરીએ છીએ. શ્વાસ નાકના નસકોરા વડે લઈ શકીએ છીએ. મહાન પ્રભુએ આપણને હવા આપ-વામાં મોટી બક્ષિશ કરી છે. જે આપણો જીવ ટકાવી રાખે છે એ હવા ગમે તેટલા પૈસા ખર્ચો તો પણ ન મળી શકે. પ્રભુએ તમને તે મફત આપી છે. તમારે તે માટે તેનો આભાર માનવો જોઇએ.

હવાના બે પ્રકાર છે: **શુદ્ધ** અને **અશુદ્ધ**.

શુદ્ધ હવા

શુદ્ધ હવા આપણને તંદુરસ્ત રાખે છે. નસકોરાં વાટે તેવી હવા લો તો તે તમારા લોહીને ચોકખું બનાવે છે. તમારે, તેથી, જ્યાં ચોકખી હવા હોય ત્યાં ફરવું, રમવું અને રહેવું. જે હવામાં દુર્ગંધ ન હોય તે હવા શુદ્ધ હોય છે.

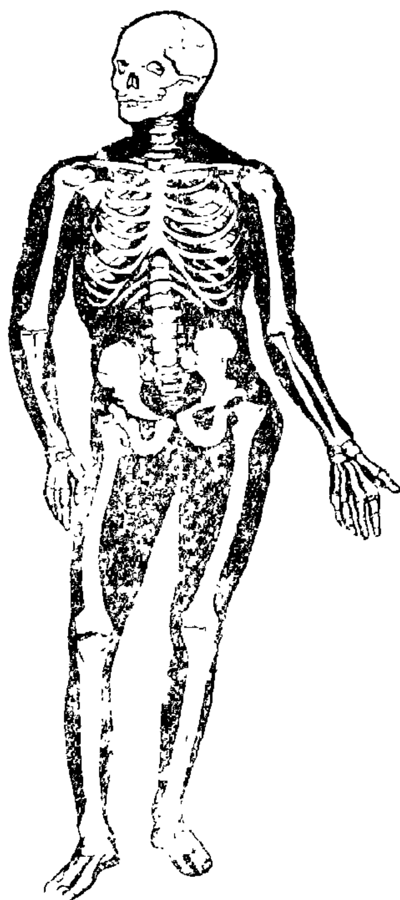
અશુદ્ધ હવા

અશુધ્ધ હવામાં ખરાબ વાસ હોય અગર ન પણ હોય એવી હવા આપણી બેદરકારીને લીધે થાય છે. તમારા ગામમાં કે શહેરમાં જ્યાં ગદવાડ હોય છે ત્યાં એવી હવા તમે અનુભવશો. મોરી, જાજરૂ, કોઢ,

ઉકરડો, ચોકડી વગેરે જગ્યાએ તમને ઘણી વખતે દુર્ગંધ નીકળતી માલૂમ પડશે. એવી જગ્યા હમેશાં સાફ રાખશો તો વાસ મારશે નહિ. પાણીથી એવી જગ્યા સાફ કરી શકાય છે. જો એવી જગ્યા શહેર કે ગામમાં સ્વચ્છ રાખવામાં ન આવે તો હવા અશુદ્ધ થાય છે, અને આખરે તે આપણા શ્વાસમાં જઇ શરીરમાં રોગ પેદા કરે છે. તમારે તેથી ખાસ લક્ષમાં રાખવું કે તમારે પોતે કોઇ કચરો કે એંડવાડ એકજ જગ્યાએ એકઠો થઈ કહોવાવા ન દેવો. તમે દરેક જણ સ્વચ્છ રહો, ઘર સાફ રાખો અને બહાર ગંદકી ન કરો તો તમારા ઘરની હવા શુદ્ધ રહેશે. તેમ કરવા તમારે દરેકે પ્રયત્ન કરવો. ગમે ત્યાં થૂંકવું નહિ, ગમે ત્યાં નાક નસીંગવું નહિ, ગમે ત્યાં પિશાબ કરવા બેસવું નહિ, તેમજ ગમે ત્યાં ઝાડો કરવો નહિ. એટલી સાવચેતી લેશો તો તમે હવા શુદ્ધ રાખવાને બહુ કાળજી ધરાવો છો એવું જણાશે. એવાં કાળજીવાળાં છોકરાં બીજાને બહુ ગમે છે. હવા વિષે વધારે હું થોડા દિવસ પછી તમને શિખવીશ.



૮ ૫.



હાડપિંજર

દર્શન ૨. (ત્રીજા ધોરણ માટે)

શરીરના મુખ્ય ભાગો અને તેમના ઉપયોગ.

આજે તમને શરીરના મુખ્ય ભાગોની કેટલીક જાણવા લાયક હકીકત શિખવવા માગું છું.

હાડપિંજર

શરીર હાડકાં અને માંસનું બનેલું છે. તેમાં લગભગ બસો હાડકાં છે. હાડકાંને લીધે શરીર ટટાર રહે છે. ઉપરાંત, હાડકાં કિમતી અવયવોનું શરીરમાં રક્ષણ કરે છે. પાસેનું ચિત્ર તપાસો. તે માણસનું હાડપિંજર છે. એ બધાં હાડકાં એક બીજા સાથે એવા સાંધાથી જોડાયલાં છે કે તેઓ એક બીજાની હિલચાલ છૂટથી જરાપણ ઘસાયા વગર થવા દેછે. એ હાડપિંજરને પ્રભુએ માંસ, લોહી અને ચામડી વડે શણગારી ખુબસુરત બનાવ્યું છે.

આપણા શરીરના મુખ્ય ભાગ બે છે. એક **માથું** અને બીજું **ધડ**.

આપણે શરીરના કેટલાક ભાગ જોઈ શકીએ છીએ અને કેટલાક આપણાથી જોઇ શકાતા નથી. જોઈ શકીએ છીએ એ શરીર ઉપરના બહારના ભાગો છે; જેવાં કે હાથ, પગ, આંખ, નાક, પેટ છાતી, ડોક વગેરે.

જે ભાગો તમે જોઇ શકતા નથી તે શરીરની અંદરના ભાગો છે. જુઓ, આ શરીરનું ચિત્ર છે.

મગજ

તેમાં માથાનો ભાગ તપાસો. તમે તમારૂં માથું જરા દાબી જુઓ. જે સખ્ત લાગે છે તે હાડકું છે. જે ભાગ તમે ચિત્રમાં કાળો જુઓ છો તે માથાના હાડકાંથી ઢંકાયલું મગજ છે. એનો રંગ પીળાશ પડતો છે. તેનું વજન

વજન

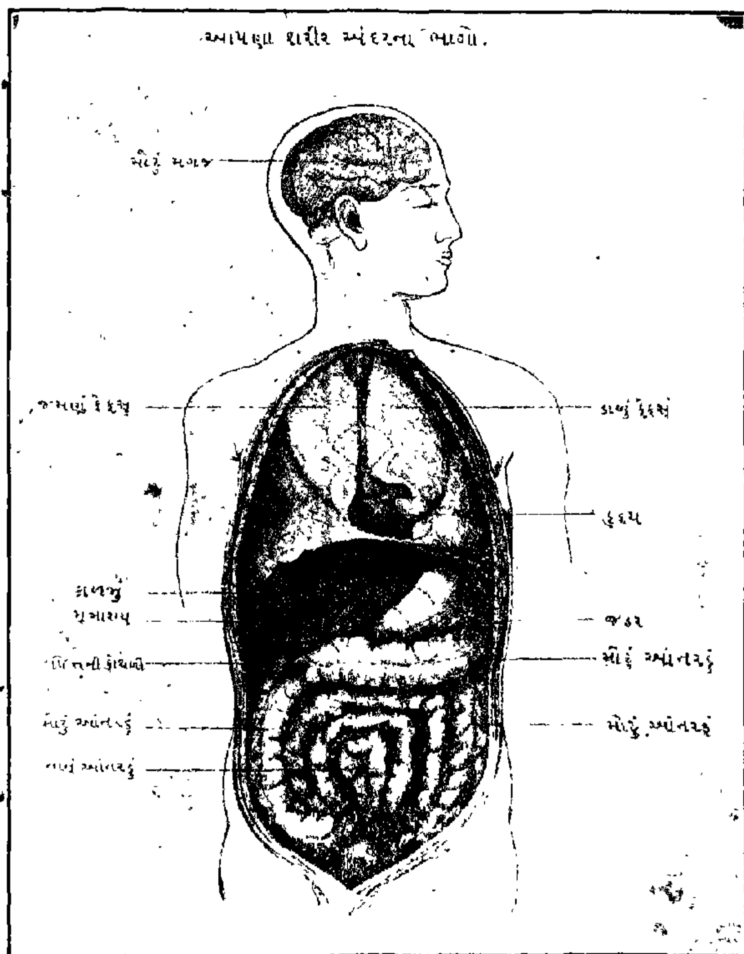
દરેક માણસમાં પોતાના શરીરના વજનનો ચાળીસમો ભાગ થાય છે. એ વડે આપણે વિચાર કરી શકીએ છીએ. બહારની ઇંદ્રિયો જેવી કે આંખ, કાન, નાક, ચામડી અને જીભ બહારની ઘણી ખબર મગજને પહોંચાડે છે. એ મગજ બહુ પોચી વસ્તુનું બનાવેલું છે અને સહેજ આચકો પહોંચે તો નુકસાન થાય; તેથી, તેનું રક્ષણ કરવાને ઇશ્વિરે આસપાસ હાડકાં ગોઠવ્યાં છે. છોકરા કે છોકરીઓ પડી જાય છે ત્યારે કોઇ વખત જમીન સાથે માથું અથડાય છે. જો તેની આસપાસ હાડકાંની ખોપરી ન હોય તો મગજને નુકસાન થાય.

એ મગજ વડે તમે વિચાર કરી શકો છો. સારૂં શું અને નઠારૂં શું તે પારખી શકો છો. જે વાંચો છો તે યાદ રાખી શકો છો. જે યાદ રાખો છો તેના ઉપર મગજ વડે વિચાર કરી શકાય છે. અને એ વિચારશક્તિ વડે સદ્‌ગુણ અને દુર્ગુણ વચ્ચેનો ભેદ સમજી શકો છો.

હવે આપણે ધડ તપાસીએ. પગ ઉપરથી તે ગળા

શરીરમાં રહેલા કિમતી અવયવો.

સુધીનો ધડનો ભાગ ઘણો કિમતી ભાગ છે. એમાં પણ ઇશ્વરે ઘણાજ ઉપયોગી અવયવો ગોઠવી રાખ્યા છે. વળી, ધડના પાછળના ભાગમાં કરોડ રજ્જુ છે. જુઓ, આ છાતીનો ભાગ


આપણા શરીર અંદરના ભાગો.
મોટું મગજ
જમણું ફેફસું
ડાબું ફેફસું
હૃદય
કાળજું
જઠર
મોટું આંતરડું
પિત્તની કોથળી
મોટું આંતરડું
નાનું આંતરડું
મોટું આંતરડું

શરીર અંદરના ભાગો.

છે. તેમાં ગળા નીચે તરતજ ફેફસાં છે. ફેફસાં નીચે જુઓ. આ હૃદય છે. તેનો મોટો ભાગ ડાબી બાજુએ છે, અને થોડોક જમણી બાજુએ આવી રહ્યો છે. છાતી નીચે જઠર આવી રહ્યું છે. તેની જમણી બાજુએ કલેજું છે. તેની નીચે આ મોટાં આંતરડાં અને નાનાં આંતરડાં છે. તેની નીચે પેડું આવી રહ્યું છે. આવી રીતે આ ઉપયોગી અવયવો આવી રહ્યા છે. તે બધાયે પોતાનું કામ નિયમિત રીતે કરી રહ્યા છે.

કરોડ અને કરોડ રજ્જુ

આપણા શરીરમાં **કરોડ** છે. તે પીઠની વચ્ચે છે, તમે ત્યાં હાથ ફેરવશો તો ગરદનથી તે કમ્મરના નીચલા ભાગ સુધી કંઇક ઢેકા ઢેકા જેવું સખ્ત લાગશે. એજ કરોડ છે અને તે તેત્રીસ નાનાં હાડકાંની બનેલી છે. જેમ દોરાની ફીરકીઓને એક ઉપર એક ગોઠવીએ તેમ તેઓ ગોઠવાયલાં છે. દરેક હાડકાની નીચે ચરબીવાળો પદાર્થ હોય છે તેથી આપણે ગમે તેમ વાંકા વળીએ છીએ. ત્યારે જરાયે આપણને ખૂંચતું નથી. એ હાડકાં પોલાં છે અને તેમાં થઈ રજ્જુ (દોરી) અગર મગજનો પૂંછડીઆ આકારનો એક ભાગ પસાર થાય છે. જો રજ્જુને નુકસાન થાય તો આપણે હાલી ચાલી શકીએ નહિ. તેથી, ઇશ્વરે તેનું રક્ષણ કરોડમાં રાખીને કર્યું છે.

ફેફસાં

ફેફસાં આપણને બહુ ઉપયોગી છે. જે હવા આપણે નાક વાટે શ્વાસમાં લઇએ છીએ તે ફેફ-સાંમાં જાય છે. હવામાં પ્રાણવાયુ નામે તત્ત્વ રહ્યું છે તે ફેફસાંનાં છિદ્રો માર્ગે લોહીમાં ભળી જાય છે અને તેને સ્વચ્છ બનાવે છે.

હવે ચિત્રમાં હૃદય તપાસો. આપણી મુઠ્ઠીના આકારને તે લગભગ મળતું આવે છે. દરેક માણસમાં હૃદયનું કદ પોતાની મુઠ્ઠી જેટલું હોય છે.

હૃદય

તેમાં બે ભાગ છે. એક જમણું હૃદય ગણાય છે અને બીજું ડાબું. હૃદય હમેશાં સંકોચાય છે અને ફૂલે છે. તે એક ધમણ જેવું છે. તેમાં હમેશાં લોહી આવજા કરે છે. તે સંકોચાય છે ત્યારે લોહી બહાર શરીરના બીજા ભાગો તરફ નળી વાટે જાય છે. જ્યારે તે ફૂલે છે ત્યારે લોહી તેમાં આવે છે. જમણું હૃદય મેલાં લોહીને સ્વચ્છ થવા એક મોટી નાડી વાટે ફેફસાં તરફ ધકેલે છે. ત્યાં ચોકખું થઇ તે એક નસ વાટે પાછું ડાબા હૃદયમાં આવે છે. ત્યાંથી તે નાની મોટી નાડીઓ માર્ગે શરીરમાં બધે ફેલાય છે. આવી રીતે હૃદય કામ કરી રહ્યું છે. એક મિનિટમાં તે ૭૦થી ૯૦ વખત સંકોચાય છે અને ફૂલે છે.

છાતી નીચે જઠર છે. તે એક કોથળી જેવું છે. જે અનાજ આપણે ખાઇએ છીએ તે ચવાયા પછી અન્નનળી રસ્તે જઠરમાં જાય છે.

જઠર

ત્યાં જઠરમાંથી હમેશાં નીકળતો પાચક રસ ખોરાકમાં મળે છે. તે વડે ખોરાક ત્યાં પચવા લાયક થાય છે, અને જ્યારે તેવો ખોરાક તૈયાર થાય છે ત્યારે જઠરમાં રહેલા દ્વાર માર્ગે ખોરાક આંતરડાંમાં ઉતરે છે.

કલેજું શરીરમાં એક મોટામાં મોટો માંસનો લોચો છે. તેમાં એક પિત્તની કોથળી છે. તેમાં હમેશાં પિત્ત બને છે. તે પિત્ત આંતરડામાં ધીમે

કલેજું

ધીમે રેડાય છે. તે આંતરડામાં ઉતરેલા ખોરાકને પચાવવામાં વધારે મદદ કરે છે.

આંતરડાં વીસ પચ્ચીસ ફૂટ એક લાંબી નળી જેવાં છે.

આંતરડાં

તેમાં ખોરાક જઠરમાંથી દાખલ થાય છે એ તમે શિખી ગયા છો. અહીં ખોરાકને કેટલાક બીજા રસ મળે છે અને આખરે ખોરાકનો પુષ્ટિકારક રસ બની જાય છે. હવે આંતરડામાંથી પુષ્ટિકારક રસમાંનો કેટલોક ભાગ લોહી વહી જનારી નળીઓ માર્ગે ચૂસાઇ જાય છે અને તેનો કેટલોક ભાગ લોહીમાં મળી જાય છે; આવી રીતે હૃદયને લોહી મળ્યાજ કરે છે અને હૃદય આખા શરીરમાં પોતાની શક્તિવડે લોહીને ફેરવ્યાજ કરે છે. આ ફરતું લોહી શરીરના દરેક ભાગમાં ખોરાકની ગરજ સારે છે. લોહીમાંથી નીકળતો અસ્વચ્છ પ્રવાહી ગુરદા ચૂસી લઇ મૂત્રાશયમાં એકઠો થયા બાદ પિશાબરૂપે બહાર કાઢી નાંખવામાં આવે છે. ખાધેલા ખોરાકમાંથી રહી ગયેલા નકામો ભાગ (કચરો) ઝાડાવાટે બહાર નીકળી જાય છે.

ચોકખાઇ.

ચામડી, દાંત અને નખને કેવી રીતે ચોકખાં રાખવાં તે તમે શિખી ગયા છો. આજે તમને તે વિષે કંઇક વધારે કહીશ.

આપણી ચામડી છિદ્રાવાળી છે. એ છિદ્રા આપણે ચામડી

ચામડી

ઉપર બરાબર જોઇ શકતા નથી; પણ જ્યારે આપણને પરસેવો થાય છે ત્યારે શરીરના અંદરના ભાગમાંથી બહાર ચામડી ઉપર ભીનાશ અને કેટલીક વખતે પાણી જેવાં નાનાં ટીપાં માલૂમ પડે છે. સાહીચૂસ તપાસો; તેના ઉપર ઝીણાં ઝીણાં છિદ્રા જેવું લાગે છે તેવીજ રીતે આપણી ચામડી ઉપર છિદ્રા છે.

પરસેવાને લીધે શરીર ઉપર મેલ થાય છે. પવનથી ઉડતી ધુળને લીધે, ગંદા કપડાં પહેરવાંને લીધે પણ શરીર ઉપર મેલ થયાંજ કરે છે. હમેશાં શરીર ચોળીને નહાવાથી મેલ દૂર કરી શકાય છે. શરીર ચોળવામાં બે હેતુ છે. એક તો મેલ ખસી નીકળી જાય અને બીજો શરીરમાં ફરતું લોહી પૂરતી ઝડપથી ફરે તે. કેટલાક લોક શરીરને વિશેષ ચોકખું રાખવા સાબુનો ઉપયોગ કરે છે. તેના ઉપયોગથી ચામડી સુંવાળી થાય છે. પણ દરેક જાતના સાબુમાં એવો ગુણ હોતો નથી. શિયાળામાં સાબુ જેમ બને તેમ થોડોજ વાપરવો. જો વારંવાર વાપરીએ તો ચામડી ફાટયા કરે છે અને તેથી તેમાં વધારે કચરો ભરાઈ જવા સંભવ રહે છે. કદાચ ખરજવું પણ શરીર ઉપર થાય છે અને તે કોઇ કોઇ વખત શરીરને બહુ દરદ કરે છે. નાહ્યા પછી શરીર ભીનું રહેવા દઇ કપડાં બદલવાં નહિ. શરીર ટુવાલ વડે સારી રીતે ઘસીને લૂંછવું અને પછી કપડાં પહેરવાં. આમ વર્તવામાં આવે તો ચામડી સ્વચ્છ રહે

દાંત

દાંત ચોકખા રાખવા બહુ જરૂરનું છે. તેના ઉપર છારી ન વળે, તે પીળા ન પડે એ માટે આપણે તેને બરાબર દાતણ વડે ઘસવા જોઇએ. બાવળનું દાતણ સૌથી ઉત્તમ ગણાય છે. ચાવતી વખતે તેમાંથી જે તુરાશ પડતો રસ નીકળે છે તે દાંતને મજબુત અને સાફ કરે છે. લીમડો, બાવળ અને વડની મૂળીનાં દાતણ પણ સારાં ગણાય છે. કેટલાક લોક મંજન ઘસે છે. અડાયાની રાખ, મરોડું, અને કોલસાની ભૂકીથી પણ દાંત ચોકખા રહે છે.

કેટલાક ચાક અને કપૂરનું મંજન બનાવે છે. ફટકડી, કપૂર અને ગેરૂનું પણ મંજન બને છે. મીઠું ઘસવાથી પણ દાંત સાફ રહે છે. આવી રીતે ઘણા ઉપાયો છે. દાંત ઘસ્યા પછી ઊલ હમેશાં યોગ્ય રીતે ઉતારવી.

નખ

નખની સંભાળ લેવી આપણી ફરજ છે. તેમાં મેલ ન ભરાય એટલા માટે પાકા નખ હમેશાં કાપવા જોઇએ. કાચો નખ ન કપાય તે ધ્યાનમાં રાખવું. પાકા નખ વધવા ન દેવા અને ગમે તે વખતે કાપવા નહિ, પણ નિયમિત સમયે કાપવાની ટેવ પાડવી. નખ મોટા હોય અને તેમાં મેલ ભરાયલો હોય અને તેવા નખવડે ગુમડું ખંજવાળવામાં આવે તો નખમાં રહેલા મેલના તેમાં મળવાથી દરદ વધી જાય છે. માટે તમારે તેની ખાસ સાવચેતી રાખવી.

વાળ

માથા ઉપરના વાળને ચોકખા રાખવા તમારે યાદ રાખવું. વાળ મેલા થાય છે. મેલા વાળ રાખવાથી માથામાં જૂ પડે છે. જૂ અસંખ્ય ઈંડાં મૂકે છે. તે લીખ કહેવાય છે. આ લીખ વાળને વળગી રહે છે. જૂ માથામાં કરડે છે ત્યારે ખંજવાળ આવે છે. માથું વારંવાર ખંજવાળવાથી ખોપરીને નુકસાન થાય છે. કેટલીક વખત મેલને લીધે માથામાં ગુમડાં થાય છે. તમારે માથું દિવસ એકવાર ચોળવું જોઇએ. વાળ સાફ કરવામાં કેટલાક માણસો અરીઠા, ચીકણું મટોડું, આમળા અને છાશનો ઉપયોગ કરે છે. માથું ચોળતી વખતે યોગ્ય રીતે ઘસીને ચોળવું કે જેથી મેલ નીકળી જાય. માથામાં ઘણી જૂ પડી હોય ત્યારે

વાળ સારી રીતે ચોળ્યા બાદ કાંસકીથી હોળતા જવું. આવી રીતે હોળવાથી જૂ નીકળી જાય છે. ખોડો દૂર થાય છે અને વાળ સુંવાળા થાય છે.

માથામાં સહેજ ધુપેલ, કોપરેલ કે તેલ નાંખવું જરૂરનું છે. બહુ ધુપેલ ન નાંખવું; કારણ કે તેથી ઓઢણી અગર પહેરેલું લુગડું માથા આગળથી બગડે છે. ધુપેલ નાંખ્યા પછી માથું ધીમેથી હોળવું. લટ બાઝી જવાથી માથાના વાળ હોળતાં તૂટી જાય છે. માથું હોળી રહ્યા પછી વાળ છુટા રાખવા નહિ, કારણ વાળ ગૂંચવાઈ જાય છે અને તે સારૂં દેખાતું નથી. વાળ ગુંથીને કેટલાંક અંબોડો વાળે છે. અંબોડો બહુ સખત ખેંચીને બાંધવો નહિ તેમ કરશો તો માથાના વાળ ઉતરી જશે અને માથે ટાલ પડશે.

ચોકખાં કપડાં

કપડાં હમેશાં ચોકખાં પહેરવાં. જેમને મેલાં કપડાં પહેરતાં જુઓ છો તેમને તમે ચાહો છો? મેલાં કપડાંવાળી છોકરી કે છોકરા કને કોઈને બેસવું ગમે નહિ. એવાં કપડાંમાંથી ખરાબ વાસ આવે છે; અને તેથી ઘણી વખત ભયંકર રોગ થાય છે: માટે મેલાં કપડાં પહેરવાં નહિ.

તમે જે કપડાં પહેરો છો તે તમારા પરસેવા અને મેલને લીધે ગંદા થાય છે: તેવાં કપડાં તમારે પાણીથી ધોઈ નાંખવાં. કેટલાક લોક કપડાંને સાબુ લગાડી ધુએ છે અને કેટલાક ચાર દિવસે ધોબીને ધોવા આપે છે. ગરીબ લોકો ધોબીને કપડાં કોઈ વખતજ ધોવા આપે છે. સાબુ લગાડીને તેઓ જાતે ધોઈ નાંખી તડકે સૂકવ્યા પછી પહેરે છે. તમારે

હાથે તમારા કપડાં ધોઈ તમે પહેરો તોપણ સ્વચ્છ કપડાં દેખાય. તેવાં કપડાં જોઇને કોઇને તમારી સુગ આવતી નથી. સારાં માણસો તમને બોલાવે છે અને પાસે બેસાડવા લજવાતાં નથી.

પથારી

તમે રાત્રે પથારીમાં સૂવો છો. કેટલાક પથારી ઉપર ચાદર પાથરે છે અને કેટલાક પાથરતા નથી. જેઓ ચાદર પાથરતા નથી તેમની પથારી મેલી થાય છે. રાત્રે તાપને લીધે કોઇ કોઇ વખત પરસેવો થાય છે તે પથારી ચૂસે છે અને તેને લીધે મેલ વધતો જાય છે. પથારી દિવસે દિવસે બહુ મેલી અને વાસ મારતી લાગે છે. આવી પથારીમાં રોગના જંતુઓ ભરાય છે. તેથી આપણને બીમારી થવા સંભવ રહે છે.

પથારી બગડે નહિ તેટલા માટે એના ઉપર ચાદર પાથરવી બહુ સારૂં છે. ચાદર આપણા સૂવાને લીધે મેલી તો થાય છેઃ પણ, દરરોજ અગર બે ત્રણ દિવસે તે ધોઇ નાંખવી અને પાથરવી. એમ કરવાથી પથારી મેલી થતી નથી, અને હમેશાં ચોકખી રહે છે. તેમ છતાં, પથારી બે ત્રણ દિવસે તડકે મૂકવી કે જેથી તેમાંથી વાસ નીકળી જઈ અગર પરસેવો સૂકાઈ જઈ પથારી સ્વચ્છ થશે. મેલને લીધે થતા માંકડ સૂનારને રાત્રે હેરાન કરે છે. તેમને હમેશાં તપાસી દૂર કરી પથારી તડકે નાંખવી કે જેથી સંતાઇ રહેલા માંકડો દૂર થાય અગર તાપથી મરણ પામે.

મેલથી થતું નુકસાન

હવે તમે સમજ્યા હશો કે મેલ કેટલું બધું નુકસાન કરે છે. વાળ, ચામડી, દાંત, નખ, કપડાં અને પથારી મેલાં થવાથી કેટલી બધી હેરાનગતિ થાય છે! મેલથી ચામડીનાં છિદ્રો પૂરાઈ જાય છે,

ગુમડાં થાય છે, વાળની લટ બાઝી જાય છે, દાંત વાસ મારે છે, નખમાં દરદ ઉભું થાય છે, કોહ લાગે છે, કપડાં દુર્ગંધ મારે છે, પથારીમાં જંતુઓ ઘર કરે છે અને કેટલીક વખતે ભયંકર રોગ ઉત્પન્ન થઇ કેટલાંક માણસોને મરણ પમાડે છે.

સારાં માણસો મેલ કદી થવા દેતાં નથી અને મેલ થાય છે કે તરત તેને દૂર કરવા મહેનત કરે છે. સારાં માણસો મેલાં માણસોથી દૂર રહે છે.

મેલ માણસનો ભયંકર દુશ્મન છે, તે ધીમે ધીમે એકઠો થઇ માણસને બહુ નુકસાન કરે છે. તેથી દરેક છોકરા છોકરીએ મેલ માલૂમ પડે કે તરત તેને દૂર કરવા ચૂકવું નહિ.

ઓરડા ચોકખા રાખવાની રીત.

ઘર પણ હમેશાં ચોકખું રાખવું. ઘરના જે ઓરડામાં દાખલ થઇએ તે તદ્દન સાફ અને સ્વચ્છ જોઇએ. ઓરડામાં એકજ જગ્યાએ બધો સામાન ગોઠવવો નહિ. તેમ કરવાથી ઓરડામાં એક મોટો ઢગલો દેખાય તે બહુ ખોટું લાગે. ઓરડામાં બધી વસ્તુઓ યોગ્ય રીતે સફાઇથી ગોઠવવી. ગોઠવણ એવી રાખવી કે દરેક વસ્તુવાળી જગ્યા સાવરણીથી દરરોજ સાફ થઇ શકે. થોડે થોડે છેટે સામાન ગોઠવ્યો હોય તો સાફ કરતાં ફાવે. ઓરડાના ખૂણાઓથી થોડે અંતરેથી ચીજો મૂકવી. ખૂણાઓ હમેશાં સાફ રાખવા. મોટી પેટીઓ પગવાળી ન હોય તો ઇંટો અગર પાટલાઓ ઉપર મૂકવી કે જેથી તેમની નીચે રહેલો કચરો વાળી શકાય. દરરોજ ઓરડો સહુવાર સાંજ સાફ કરવો જોઇએ.

બિચોબીચ સામાન મૂકશો તો ત્યાં કચરો એકઠો થશે.

વીંછી, કાનખજુરા, કચરો વગેરે ત્યાં ભરાઇ રહે છે અને વખતે રહેનારને ડંખ દેછે.

ઓરડાને છત હોય તો તે પણ સાત સાત દિવસે વાંસ સાથે સાવરણી બાંધી સાફ કરવી. તેમ કરવાથી જાળાં બાઝશે નહિ. જો છતને બદલે છાપરૂં હોય તો દર ચાર દિવસે તેને અંદરથી સાફ રાખવું. આવી રીતે સાફ રાખવાથી તેમાં જાળાં બાઝતાં નથી અને જંતુઓ તેમજ ડંખે એવાં નાનાં પ્રાણીઓ ભરાઈ રહેતાં નથી.

આવી રીતે ઓરડો સાફ રાખશો, તો તમને પહેલું તો ત્યાં બેસવું ગમશે: બીજું, દરરોજ થોડી મહેનતે ઓરડો સ્વચ્છ રહેશે: ત્રીજું, જંતુઓનો ત્રાસ લાગશે નહિ; ચોથું, કચરો એકઠો થશે નહિ; પાંચમું, દુર્ગંધ મારશે નહિ; છઠ્ઠું, બીમાર પડવાનો સંભવ ઓછો રહેશે; અને સાતમું, તંદુરસ્તી સાચવી શકાશે.

ખોરાક.

ખોરાક શરીરને પુષ્ટિ આપે છે. બધી જાતના ખોરાક તેવા નથી. તેના બે પ્રકાર છે. (૧) આપણને તંદુરસ્ત બનાવે એ ખોરાક સારો ગણાય છે. (૨) જે ખોરાક ખાધાથી આપણને બીમારી આવે તે નડે તેવો ખોરાક ગણાય છે. સાધારણ રીતે નડે તેવો ખોરાક નીચે મુજબનો ગણાય છે.—

(અ) કાચો ખોરાક.
(બ) બળી ગયેલો ખોરાક.
(ક) કોહી ગયેલો ખોરાક.
(ડ) બહુ વાશી ખોરાક.
(ફ) ભારે ખોરાક.

પહેલી ચાર જાતનો ખોરાક નડ્યા વગર રહેતોજ નથી. એથી જઠર બગડે છે અને આખરે રોગ ઉભો થાય છે. છેલ્લી જાતનો ખોરાક થોડા પ્રમાણમાં પચે તેટલો લીધો હોય તો નુકસાન કરતો નથી. વધારે લઇ અપચો થવાથી બીમારી લાવે છે.

ફળ ઘણી જાતનાં હોય છે. જેવાં કે, કમરખ, કેળાં, નારંગી, સક્કરજન, ચિકુ, કેરી, લીંબુ, જાંબુ, જમરૂખ, દ્રાક્ષ, દાડેમ વગેરે. આ બધાં ફળો કાચાં ખાવામાં આવે તો શરીરને નુકસાન કરે છે. યોગ્ય રીતે પાકેલાં ફળ ખાઇએ તો શરીરને ફાયદો કરે છે.

કાચાં અથવા બગડેલાં ફળ.

નાની છોકરીઓ અને છોકરાઓને કાચાં ખાટાં ફળ ખાવાં ગમે છે, અને તેઓ આખરે માંદાં પડે છે. તેથી તમારે કાચાં ફળ કદી ખાવાં નહિ, તેમ કોઇને ખાવાં પણ દેવાં નહિ. પાકાં ફળ સ્વાદિષ્ટ લાગે છે. તે હદમાં રહી ખાવાથી શરીરને ગુણ કરે છે. ઘણાં પાકી ગયેલાં ફળ કે જે કોહવાવાની તૈયારીમાં છે તે ખાવાથી હેરાન થવાય છે. તેવાં ફળમાં જંતુઓ હોય છે જે આપણા જઠરમાં જઇ નુકસાન કરે છે. કેટલીક વખત તમે બોર, જમરૂખ, જાંબુ વગેરે ફળમાં ચેળો જુઓ છો. એવાં બીજાં ઘણાં જંતુઓ વધારે પાકી ગયેલાં ફળમાંથી નીકળે છે. માટે એવાં ફળ તમારે કદી વેચાતાં લેવાં અગર લાવવાં નહિ.

ઉતાવળથી ખાવામાં રહેલું જોખમ.

જ્યારે તમે ખાવા બેસો ત્યારે ઉતાવળે ખાવું નહિ. જે માણસો ઉતાવળે ખાય છે તેમને બરાબર પચતું નથી. પહેલ

વહેલાં જ્યારે તમે મ્હોંમાં કોળીયો મૂકો ત્યારે દાંતનો ઉપયોગ બરાબર કરજો. દાંતથી તે ખોરાક સારી રીતે ચાવવો. જેમ પાતળો લાહી જેવો ખોરાક તમારા મ્હોંમાં થૂંકને લીધે થશે તેમ તમને ફાયદો થશે. જ્યારે લાહી જેવો થયેલો ખોરાક મીઠો લાગે ત્યારે મ્હોંમાંથી તેને ગળે ઉતારી દેવો. એવો ખોરાક પેટમાં પચવાને અઘરો પડતો નથી. જો તમે ખોરાક થોડો ચાવી નાના નાના કકડાવાળો ગળી જશો તો તમારા જઠરને તમે ગળેલા કકડાનો ઝીણો લાહી જેવો ખોરાક બનાવવો પડશે. જે કામ દાંતે કરવું જોઈતું હતું તે હવે પેટને કરવું પડે. પગનું બધું કામ કંઈ હાથથી થઈ શકે નહિજ; તેવીજ રીતે દાંતનું જે કામ હોય છે તે કંઈ પેટથી બરાબર રીતે થઈ શકે નહિ. જ્યારે જઠરથી તે ગળી ગયેલા કકડાનો મેંદો થતો નથી ત્યારે તેમાં ચૂંક મારે છે. કદાચ ઉલટી પણ થાય. માટે, ખોરાક હંમેશાં મ્હોંમાં બરાબર ચાવીને ખાવો. જમતી વખતે ઉતાવળ બિલકુલ કરવી નહિ.

હદ ઉપરાંત ખાવામાં રહેલું જોખમ

આપણે યાદ રાખવું કે ખોરાક જોઈએ તે કરતાં વધારે ખાવો નહિ. થોડું થોડું દિવસમાં ત્રણ વાર ખાવું એ સારૂં છે પણ એકકી વખતે ઘણું ખાઈ લેવું એ તો નુકસાન કર્યા વગર રહે નહિ. કેટલાંક છોકરાં જમવા બેસે છે ત્યારે પોતે પચાવી શકે તેથી પણ વધારે ખાય છે. જમ્યા પછી પેટ તસતસે છે, બહુ ખેંચાય છે અને તેમને એટલી બધી અકળામણ થાય છે કે તરત ઉલટી કરી નાંખે છે. આટલું બધું કદીયે ન ખાવું. હમેશાં પચે એટલો ખોરાક લેવો. સારૂં જમવાનું હોય ત્યારે પણ રીતસર

ખોરાક લેવો. નિયમિત રીતે અમુક પ્રમાણમાં ખોરાક લેવાની ટેવ પાડવી.

હદ ઉપરાંત ખાશો તો બીમાર પડશો. તમારાં માબાપને તમે હેરાન કરશો. તે બિચારા ડાકટરને તો બોલાવશેજ, પણ તમારી આવી ભૂલથી તમે હેરાન થાઓ છો, અને કોઇ વખતે ભયંકર રોગના તમે ભોગ થઇ પડો તો મરણ પામો છો. આવાં જોખમમાંથી બચવા માટે બધાએ પોતાથી પચાવાય તેટલો ખોરાક ખાવો અને તે પણ સારી રીતે ચાવીને.

પીવાની વસ્તુઓ.

પીવામાં હમેશાં ચોકખું પાણી વાપરવું જોઇએ. ચોકખું

પાણી

પાણી એટલે જે વાસ ન મારે. જેમાં કચરો ન હોય, જેની નીચે કચરો ઠરેલો પણ ન દેખાય અને જેને રંગ ન હોય તે પાણી. ચોકખા પાણીમાં સ્વાદ પણ હોતો નથી. જે પાણી નરી આંખે સ્વચ્છ દેખાય પણ દુર્ગંધ મારે તે સ્વચ્છ ગણી ન લેવાય. તેવું પાણી પીવાથી રોગ થાય. જે પાણીનો સ્વાદ મીઠો, ખારો કે તુરો લાગે તે પાણી પીવામાં નહિ વાપરવું. કચરાવાળું તો પાણી પીવાયજ નહિ. પાણી ગાળીને ભરી રાખવું. તે બરાબર ઢાંકવું કે તેમાં કચરો કે ધુળની રજકણો પડે નહિ.

જેમ ચોકખું પાણી પીવાની જરૂર છે તેમજ દૂધ પણ

ચોકખું દુધ.

ચોકખું પીવું જોઇએ. તરતનું તાજું દોહેલું દૂધ પીવું એ ફાયદો કરે છે. તેમાં પણ આંચળના વાળ અને મેલ ભળી જવા સંભવ છે. ઉપરાંત, બહારના કેટલાક જંતુઓ પણ તેમાં પ્રવેશ કરે છે. દૂધ ચોકખું કરવા આપણે તેને ગરમ કરવું જોઇએ. ઉકળે તેટલું

ગરમ કરવું કે જેથી અંદરના જંતુઓનો નાશ થાય. દૂધને પણ ગાળી નાંખવું. તેથી અંદર રહેલો કચરો દૂર થઈ જશે. વાસ મારતું દૂધ પીવું નહિ. તેમજ વાશી દૂધ પીવામાં વાપરવું યોગ્ય નથી. ચોકખું દૂધ પીવાથી શરીરને પુષ્ટિ મળે છે. કેટલીક વખત દૂધ વેચનાર દૂધમાં પાણી રેડી વેચે છે. એવું દૂધ પુષ્ટિકારક નિવડતું નથી.

પીવાના પાણીનાં વાસણની સંભાળ.

પાણી અગર કંઇ પણ વસ્તુ પીવી હોય તો તે સ્વચ્છ અને ચોકખાં વાસણમાં રાખવી. પાણી ગાગર, ઘડો, ગોળી વગેરેમાં આપણે ભરી રાખીએ છીએ. હવે જે ગોળીમાં હમેશાં પીવાનું પાણી ગાળતાં હોઇએ તેની સંભાળ રાખવી જરૂરનું છે. દરરોજ નવું પાણી તેમાં ગાળતી વખતે તેને અંદરથી અને બહારથી સાફ ધોઇ નાંખવી જોઇએ. તેમ નહિ કરીએ તો થોડાજ દિવસમાં ગોળીની અંદર, તળીએ તેમજ આજુ બાજુ હાથ લગાડશો તો ચીકાશવાળો મેલ બાઝેલો લાગશે. તે મેલ ત્યાં રહેવાથી શરીરને નુકસાન કરે તેવા જંતુઓ પેદા કરે છે. આ કારણને લીધે ગોળી અંદરથી તો ખાસ કરીને અને બહારથી બરાબર ચોકખી રાખવી. દર ચાર દિવસે તેને ગરમ પાણીથી ધોઈ નાંખવાનો રિવાજ બહુ સારો છે.

જેમ ગોળીને સાફ રાખવાની જરૂર છે તેમ બીજાં વાસણો કે જેમાં પીવાનું અગર ગાળેલું પાણી ભરી રાખવામાં આવ્યું હોય તેમને પણ સાફ રાખવાં જોઇએ. તેમને માંજવાં જોઇએ અને ત્યારબાદ બરાબર ધોઈ નાંખવા.

દર્શન ૩. (ચોથા ધોરણ માટે.)

હવા.

ફેફસાં અને તેમનો ઉપયોગ.

ફેફસાં વિષે તમે થોડું ત્રીજા ધોરણમાં શિખી ગયાં છો. તમે વાદળી તો જોઈ હશે. ફેફસાં લગભગ તેના જેવાં છે. વાદળીમાં જેમ બહારથી છિદ્રો દેખાય છે તેમ ફેફસાંમાં પણ હોય છે. વાદળીનાં છિદ્રોમાં પાણી ભરાય છે તેજ પ્રમાણે ફેફસાંનાં છિદ્રોમાં હવા જાય છે. ફેફસાંનાં છિદ્રોની સાથે લોહીથી ભરેલી ઝીણી નળીઓ જોડાયલી હોય છે. તે નળીઓને નસકોરાં માર્ગે હવા લાગે છે; એટલે, તેમાં ફરતાં લોહીમાં હવામાં રહેલો પ્રાણવાયુ મળી જાય છે. લોહીમાં **પ્રાણવાયુ** મળવાથી તે સ્વચ્છ થાય છે અને નળીના બગડેલાં લોહીમાંથી અસ્વચ્છ વાયુ છિદ્રો વાટે નસકોરામાં થઈ બહાર જાય છે. શ્વાસોચ્છવાસની ક્રિયા હરઘડીયે ચાલુ રહે છે. એક નસકોરામાંથી હવા જાય છે અને બીજા નસકોરા વાટે કારબોનિક ઍસિડ ગૅસ (એક જાતનો ખરાબ વાયુ) બહાર નીકળી જાય છે. ફેફસાં લોહી ચોકખું બનાવવાનું કામ કેવી રીતે કરે છે તે ઉપરની હકીકતથી સમજાયું તો હશે. જેમ ચોકખી હવામાં વધુ હરીએ ફરીએ તેમ ફેફસાંમાં ચોકખી હવા ભરાઈ લોહીને સ્વચ્છ કરતી જાય છે.

આપણા ઘરમાં હવા દરેક જગ્યાએ છે. હવાની આવજા
હવાની આવજા. આપોઆપ થયા કરે છે. પવન વાવાથી પણ હવા આમતેમ હડસેલાયા કરે છે. ઘરમાં પણ બહારની સ્વચ્છ હવા આવે છે. ઘરમાં રહેલી હવા નસકોરાં વાટે બહાર કાઢેલા કારબોનિક ઍસિડ ગૅસને લીધે બગડવા સંભવ હોય છે. એ અસ્વચ્છ વાયુ દરેક પળે ઘરમાં આવતી તાજી હવાને લીધે આપણા ઉપર કંઇ અસર કરી શકતો નથી. ઉપરાંત, એ ગૅસ દિવસે ઝાડપાનને બહુ ઉપયોગી હોવાથી હવામાં મોટા જથ્થામાં એકઠો થઈ શકતો નથી. જો હવાની આવજા ન થાય તો ઘરમાં રહેનાર માણસને ઘણું નુકસાન થાય. બારીઓ બારણાં બંધ કરી હવાની આવજા અટકાવો તો જ્યારે તમે પાછા થોડો વખત પછી ઉઘાડો ત્યારે તેમાં ઘેરાયલી હવા શ્વાસમાં લેવી પસંદ પડતી નથી. એ હવા કારબોનિક ઍસિડ ગૅસથી ભરેલી છે; એટલે, એમાં લાંબો વખત કોઇ માણસ રહે તો મરણ પામે અને શ્વાસમાં થોડો સમય પણ તે લે તો રોગ લાગુ પડે. આથી બંધ કરેલાં ઘરમાં બારણાં ઉઘાડતાંની સાથે એકદમ જવું નહિ. તેમાંથી હવા બહાર નીકળી જાય એટલા માટે પાંચ સાત મિનિટ બહાર થોભવું અને પછીજ અંદર જવું. ઘરમાં બારીબારણાં હવાની આવજા માટેજ છે માટે તેમને યોગ્ય રીતે ઉઘાડાં રાખી ઘરમાં છૂટથી હવા આવવા અને જવા દેવી.

સૂવાના ઓરડામાં બધાં બારી બારણાં બંધ રાખવાં નહિ. જો તમ નહિ કરશો, તો ઓરડાની હવા તાજી હવા નહિ આવવાને લીધે તેમજ નાક વાટે કારબોનિક ઍસિડ ગૅસ બહાર

નીકળવાને લીધે હાનિકર્તા થશે. રાતે સૂતી વખતે બધાં બારી બારણાં ઉઘાડાં રાખવાં એ પણ અયોગ્ય છે. તેથી શરીરને શરદી થાય છે. શરીર ઉપર સીધો પવન આવે એવી રીતની પથારી પાથરવી નહિ. એકાદ બે બારી હમેશાં ઉઘાડી રાખવી કે જેથી હવાની આવજા રાત્રે પણ તે ઓરડામાં સારી રીતે થઇ શકે.

સૂતી વખતે માથે ઓઢીને સૂવું એ નુકસાન કરે છે. માથા સુધી ઓઢવાને લીધે તાજી હવા શ્વાસમાં જઇ શકતી નથી. પણ ઉલટી, જે ખરાબ હવા નસકોરાં વડે બહાર નીકળે છે તેજ પાછી શ્વાસમાં જાય છે. આવી અશુદ્ધ હવાનાં ઘણાં જોખમો છે.

અશુદ્ધ હવાનાં જોખમો.

(૧) માથું દુઃખે છે; (૨) સહવારે ઉઠીએ ત્યારે આખે શરીરે બેચેની લાગે છે; (૩) ઊંઘ્યાથી આરામ મળવા જોઇએ તે આરામ ખરાબ હવામાં સૂવાથી મળી શકતો નથી: (૪) કારબોનિક ઍસિડ ગૅસ હવામાં વધુ થઇ જવાથી રોગ પેદા થાય છે: (૫) ખમાય તે કરતાં વધારે પ્રમાણમાં તે ગૅસ ત્યાં એકઠો થાય તો કદાચ ગુંગળાઈ મરી જવાય છે.

આવાં જોખમમાંથી બચવાને સારૂ માથે મ્હોંઢે ઓઢીને સૂવું નહિ. માથા સુધી ઓઢવું હોય તો નાક તો બહાર રાખવું. ઓરડો બંધ રાખીને સૂવાથી પણ અશુદ્ધ હવાનાં જોખમો માથે લેવાં પડે છે. તેના ખરાબ પરિણામમાં સપડાઈ ન જવાય માટે શુદ્ધ હવાની આવજા ઘરમાં તેમજ સૂવાના ઓરડામાં થાય તેની ખાસ સાવચેતી રાખવી.

પાણી.

પીવાના ચોકખાં પાણી વિષે તમને આગળ શિખવવામાં આવ્યું છે. જે પાણી વાસ ન મારે, કચરા વગરનું હોય, અને સ્વાદ રહિત હોય તે ચોકખું પાણી કહેવાય. હવે તે વિષે વધુ કહેવા માગું છું.

પાણી અશુદ્ધ થવાનાં કારણો.

આપણને પાણી કુવા, તળાવ, ટાંકાં, વાવ, ખાડી, અને નદીઓમાંથી મળે છે. કેટલીક વખતે ઝરણ માંથી પણ મળે છે. આ પાણી ચોકખું હોય છે એમ હમેશાં બનતું નથી. કુવા, તળાવ, ટાંકાં અને નદીનાં પાણીમાં પણ મેલ હોય છે. જે કુવાનું પાણી ચોકખું હોય તેના થાળા આગળ કપડાં ધોવામાં આવે, વાસણ માંજવામાં આવે તો તે બધો કચરો અને મેલ કુવાના પાણીમાં જઈ પાણી બગાડે છે. તળાવ તથા નદીનું પણ પાણી તેવીજ રીતે બગડે છે. ઢોર નહાતાં હોય, કપડાં ધોવાતાં હોય, લોકો નહાતાં હોય તેવી જગ્યાએથી પીવાને માટે પાણી લેવું નહિ. વળી કુવા, વાવ, તળાવ આગળ ઝાડો હોય છે ત્યારે તેમનાં પાંદડાં ખરી આ જળાશયોનાં પાણીમાં પડે છે; તેથી, તેમાં કોહવાણ થાય છે અને અંતે પાણી વિકારવાળું બની રહે છે: આવું પાણી લીલ અને શેવાળને લીધે અસ્વચ્છ થઈ રહે છે.

નદી તેમજ તળાવનાં પાણીમાં બીજો ઘણો મેલ ભળે છે. તેમની નજીકમાં લોકો દિશાએ (ઝાડે ફરવા) જાય છે. ચોમાસામાં એ બધું પાણીમાં ખેંચાઇ આવે અને પાણી બગાડે છે. મૃત મનુષ્યો બાળીને થયેલી રાખ નદીના પાણીમાં

નાંખી દેવામાં આવે છે તે પણ પાણી અશુદ્ધ કરે છે. જાનવરો તેમાં પાણી પીવા આવે છે અને ત્યાંજ મળમૂત્ર કરી પાણી વિકારવાળું બનાવે છે. આવી ઘણી રીતે પાણી જળાશયોમાં રોગકર્ત્તા થાય છે. આવાં પાણી પીવાથી મરડો, અતિસાર, ખસ, ખરજવાં, દાદર અને તાવ લાગુ પડે છે.

શુદ્ધ પાણી રાખવાના ઉપાયો.

કુવા અને વાવ સ્વચ્છ રાખવાં એ આપણી ફરજ છે. તેમાંનું પાણી કોઇ રીતે બગડે નહિ તે માટે બહુ પાસે ઝાડ વગેરે ઉગાડવાં નહિ, તેમજ તે ઉપર ઝાડ ઝઝુમી રહેવાં ન જોઇએ. કુવાના થાળા ઉપર કપડાં ધોઇ કે વાસણ માંજીને ગંદવાડ થવા દેવા નહિ. ચામડીના રોગવાળા માણસના હાથ પગ ત્યાં ધોવડાવવા નહિ. ત્યાં નહાવું નહિ. તેની આસપાસ થોડી જગ્યામાં છો અને રેતી નાંખવી. તેની બહુ પડોશમાં પિશાબખાનાં કે જાજરૂ કે ગટરો ન હોવી જોઇએ. તેમાં એકઠો થયેલો કચરો થોડે થોડે વરસે ગળાવી નાંખવો.

તળાવની પડોશમાં દિશાએ જવું નહિ. જે તળાવનું પાણી લોકોના પીવામાં વપરાતું હોય તેમાં ઢોર વગેરેને પાણી ન પાવું. તેમાં કપડાં ધોવાંજ નહિ. તળાવનું પાણી બને ત્યાં સુધી પીવા માટે ન વાપરવું; કારણ, તેમાં પાણી ઘણાં કારણોને લીધે બગડવાનો સંભવ રહે છે. ઉપરાંત, પાણી સ્થિર રહે છે એટલે મળ વગેરે તેમાંજ રહી ઠરી જાય છે.

નદીનું પાણી બનતા લગી ચોકખું રહી શકે છે. તેમાં મોટી નદીમાં ખાસ કરીને. કારણ કે, જે બગાડો નદીમાં થયો

હોય છે તે વહેતાં પાણીને લીધે ઘસડાઈ જઇ કિનારે ઠરી જાય છે અને અંદરનું પાણી નિર્મળ બની રહે છે. નાની નદીઓમાં પાણી બગડવાનો સંભવ રહે છે. જ્યાં હેઠાણનો ભાગ હોય ત્યાં ઢોરને પાણી પાવું અને ત્યાં કપડાં ધોવાં માટે નક્કી કરવું. નદીના ઉપલાણ અગર ઉપર વાસનો ભાગ હોય ત્યાંથી પીવાનું પાણી વાપરવું. ત્યાં કોઇને ગંદકી કરવા દેવી નહિ.

ઘરમાં ભરી રાખેલું પાણી ગંદું થવા સંભવ છે. જેઓ બેદરકાર હોય છે તેઓ પોતાના ઘરમાં ભરી રાખેલા પાણીની કાળજી લેતા નથી. ઘરમાં આપણે બેડાં, ગોળી અને ટાંકલી-ઓમાં પાણી ભરી રાખીએ છીએ. બેડાં અને ગોળી બરાબર સાફ કર્યા વગર પાણી ભરી રાખવામાં વાપરીએ તો પાણી મલિન થાય છે. હમેશાં ધાતુનાં વાસણો માંજીને બરાબર ધોઇને પાણી ભરવામાં વાપરવાં. તેમને દરરોજ બહાર તેમજ અંદરના ભાગથી ધ્યાનપૂર્વક સાફ કરવાં. પાણી ભર્યા પછી વાસણો ઉઘાડાં રાખવાં નહિ. ઉઘાડાં રાખીએ તો કચરો પડે. વાશી અને તાજું પાણી એકઠું કરવું નહિ.

જે ઘરોમાં ટાંકલીઓ છે તેને બરાબર અંદરના ભાગે સાફ કરી, પાણી ભરી રાખવું. તેમાં પણ વાશી અને તાજું પાણી એકઠું થવા ન દેવું. દરરોજ વપરાશ પછી ટાંકલી ફરી ભરવી. અંદર પાણી રહ્યું હોય અને તેમાં વધુ પાણી દરરોજ રેડયા કરીએ તો તેમાં પોરા (જંતુઓ) પડે છે જે આપણને નુકસાન કરે છે.

અશુધ્ધ પાણીને શુધ્ધ કરવાની જુદી જુદી રીત છે. (૧) ફક્ત કચરાવાળું હોય તો તેને જાડા કકડાથી ગાળીને સાફ કરી શકાય છે. (૨) કેટલીક વખતે પાણી નીચે પ્રમાણે સાફ કરવું પડે છે. એક માટીની ગાગરને તળીએ થોડાં બારીક છિદ્રો પાડી તેમાં કોલસા અને રેતી તે અડધી ભરાય ત્યાં સુધી રાખવાં. એક બીજી ગાગરમાં પાણી લેવું અને તેની નીચે એક બારીક વેહ રાખી તેને કોલસા અને રેતીવાળી ગાગરપર મૂકવી અને એક ત્રીજી ખાલી ગાગર છેક નીચે બેઠક ઉપર ગોઠવવી. ઉપલી ગાગરનું પાણી બારીક છિદ્રમાં થઇ વચલી ગાગરમાં જશે અને ત્યાં રેતી કોલસાની મદદથી સ્વચ્છ થઈ નીચલી ગાગરમાં ટપકશે. તે પાણી પીવા લાયક બનશે. આ રીતે સાફ કરવા કેટલાક લાકડાની ઘોડી બનાવી વાપરે છે. જો ગાગર ઉપર ઢાંકણ રાખે તો ઢાંકણમાં પણ છિદ્રો પાડવા કે જેથી પાણી નીચેની બે ગાગરમાં ટપકી શકે. (૩) અશુદ્ધ પાણીને ગરમ કરી શકાય છે. એથી તેમાં રહેલા જંતુઓ નાશ પામે છે. (૪) આઠશેર મેલાં પાણીમાં એક રૂપિયાભાર ફટકડી નાંખવાથી સ્વચ્છ પાણી ઉપર રહી કચરો નીચે ઠરી જાય છે.

પાણી શુધ્ધ કરવાની રીત.

પાણીનો ઉપયોગ.

પાણીનો ઉપયોગ જેમ પીવામાં કરીએ છીએ તેમજ ઘણી વસ્તુઓ ચોકખી કરવામાં પણ કરીએ છીએ.

પહેલું તો આપણું શરીર આપણે પાણી વડેજ ચોકખું રાખીએ છીએ. તે વડે આંખો ધોઇએ છીએ. મ્હોં સાફ કરીએ છીએ, અને આખું શરીર દરેક પ્રકારે સાફ રાખી શકીએ છીએ.

બીજું, શરીર ઉપર પહેરવાનાં કપડાં આપણે તે વડે ચોકખાં રાખી શકીએ છીએ. આપણે કપડાં ઘેર ધોઇએ કે ધોબીને ત્યાં ધોવા આપીએ તો પણ પાણી સિવાય તે કોઇ જગ્યાએ સાફ નજ થાય.

ત્રીજું, શરીરને પોષણ આપી વધારનાર ખોરાક છે. ખોરાક તૈયાર કરવા વાસણોનો ઉપયોગ કરવો પડે છે. એમને હમેશાં પાણી વડેજ સ્વચ્છ રાખી શકાય છે.

ચોથું, ઘરમાં ચોકડી, જાજરૂ અને રસોડામાં થતી ગંદકી એના પુષ્કળ ઉપયોગથીજ દૂર કરી શકાય છે.

પાંચમું, શહેરોમાં ગટરો અને કેટલાક રસ્તા પાણી વડેજ સ્વચ્છ રહી શકે છે.

ખોરાક.

મનુષ્યના શરીરને હમેશાં ઘસારો પહોંચ્યાજ કરે છે.

ઉપયોગી તત્ત્વો. ઘસારાના પરિણામે શરીર નબળું ન પડે તેથી ખોરાક લેવાની ખાસ જરૂર છે. જે ખોરાકમાં પ્રોટેઇન, કાંજી અને ચરબી પ્રમાણસર હોય તે વિશેષ ફાયદાકારક છે. દાળમાં પ્રોટેઇનનું પ્રમાણ ઠીક હોય છે અને તે શરીરના ઘસારા માટે મઝાનું તત્ત્વ છે. શાકભાજીમાં કાંજી અને ખાંડના તત્ત્વ છે. તે પણ શરીરપોષણ માટે જરૂરી છે. ઘી, દૂધમાં ચરબી હોય છે. તે શરીરમાં ગરમી કાયમ રાખે છે. હમેશાં એવો ખોરાક લેવો કે જે મહેનતને લીધે પહોચતાં ઘસારાને પહોંચી વળે અને શરીરમાં ગરમી કાયમ રાખે.

ખોરાકની જાત. ખોરાક જુદી જુદી જાતનો હોઇ શકે છે. તે દેશ અને લોકોના રીત રિવાજ ઉપર વિશેષ આધાર રાખે છે. કેટલાક લોક **માંસાહારી** છે એટલે માંસ વગેરેનો મોટે ભાગે ઉપયોગ ખોરાક તરીકે કરે છે. કેટલાક **શાકાહારી** છે. શાકાહારી અનાજ અને શાકભાજીનો મોટે ભાગે ખોરાક તરીકે ઉપયોગ કરે છે.

જેઓ અનાજ અને શાકભાજી ઉપર નિર્વાહ ચલાવે છે તેઓએ તેમની જાત ઉપર ખાસ ધ્યાન આપવું. કેટલાક ફક્ત ખીચડી અને શાક ખાઇ ચલાવે છે, તો કેટલાક રોટલા અને છાશ ખાઇને પોતાનું જીવન ચલાવે છે. કેટલાક દાળ, ભાત, શાક, રોટી હમેશાં લે છે. કેટલાક શ્રીમંત વર્ગના ગૃહસ્થોનાં ઘરમાં કંઇ કંઇ મિષ્ટાન્ન, જેવાં કે, બિરંજ, શીરો, કંસાર, લાડુ વગેરે ખોરાકમાં વપરાય છે.

કેટલાક ખોરાક ભારે હોય છે અને કેટલાક હલકા હોય છે. ભારે ખોરાક પચવો મુશ્કેલ છે અગર ઘણે લાંબે વખતે પચી શકે છે. હલકો ખોરાક સહેલાઇથી પચી શકે છે. ભારે ખોરાકમાં ઘી અને ખાંડનો ઘણો ઉપયોગ થાય છે. શીરો, પૂરી, બિરંજ, લાડુ, પકવાન, જલેબી, પૂરણપોળી, બાસુદી, શિખંડ, દૂધપાક; ઉપરાંત, તેલમાં તળેલી કેટલીક વસ્તુઓ, જેવાં કે ભજીઆં, ખમણ ઢોકલાં વગેરે ભારે ખોરાક ગણાય.

હલકો ખોરાક જેવો કે રોટલા, છાશ, ખીચડી અને કઢી; દાળ, ભાત, રોટલી અને શાક; રીતસર નિયમિત રીતે લેવામાં આવે તો જલદી પચી જાય છે.

હમેશાં હલકો ખોરાક પસંદ કરવો. તેથી રોગ થતો નથી અને શરીર મજબુત રહે છે.

ઉપયોગિતા. દરેક જાતનો ખોરાક માણસને ઉપયોગી છે. દેશનાં હવા પાણી ઉપર તે મુખ્યત્વે આધાર રાખે છે. કોઇ પણ માણસ પોતાને માફક આવતા ખોરાકનો યોગ્ય પ્રમાણમાં ઉપયોગ કરે તો તે તંદુરસ્ત રહે છે. કેટલાક માણસો જેને બેસી રહી કામ કરવાનું હોય છે તેમને થોડો ખોરાક જોઇએ છે, અને જેઓને હરવા ફરવાનું અગર તો મજુરી કરી કામ કરવાનું હોય છે તેમને ખોરાક વધારે જોઇએ છે. સૌએ પોતાને રૂચે અને પચે એટલો ખોરાક લેવા ટેવ પાડવી.

વાસણોની સફાઈ ખોરાક પકાવવાને વાસણોની જરૂર છે. તે વાસણો હમેશાં ચોકખાં રાખવાં. ખોરાક વપરાઈ ગયા પછી વાસણો માત્ર પાણીથી ધોઇને દૂર મૂકવાં નહિ. પાણીવડે ધોવાથીજ તે કંઇ સાફ થતાં નથી. તેમાં ચીકાશ રહી જાય છે. માટે વાસણોને પાણી અને માટી મેળવીને સારી રીતે માંજી નાંખવાં; માટી ચોકખી જોઇએ. રસ્તામાંથી ગમે ત્યાંથી માટી લેશો તો તેમાં જંતુઓ આવવાનો સંભવ છે, ચોકખી માટીથી માંજી ચોકખા પાણીથી બે ફેરા વીછળવાં એટલે કંઇ પણ કચરો કે ચીકાશ રહેશે નહિ અને ફરી રસોઈમાં વાપરવાં લાયક થશે.

ખોરાકની સાચવણી ખોરાક તૈયાર થયા બાદ તેને બરાબર સાચવવો જોઇએ. ખાટી વસ્તુ હોય તેને કાચના અગર કલાઇ દીધેલાં વાસણમાં રાખવી. તેમ નહિ કરીએ તો તેમાં કાટ ચઢે છે અને ખાવાની વસ્તુ ઝેરી બને

છે. ખાંડ, કે ગોળથી બનેલી ખોરાકની ચીજો ઉપર કીડી, મંકોડા ચઢે છે; માટે, જે વાસણમાં એવો ખોરાક હોય તેને દિવેલ બહારની બાજુએથી ચોપડવું. દરેક ખોરાકને ઢાંકી દેવો. જો તેમ નહિ કરશો તો તે ઉપર માખીઓ બણબણશે. એ માખીઓ ગમે તે જગ્યાએ જાય છે, બેસે છે અને રોગનાં જંતુઓ બહારથી ઉપાડી લાવે છે. તે આપણા ખોરાક ઉપર બેસે છે ત્યારે જંતુઓ ખોરાકને વળગી રહે છે અને તે ખોરાક ખાવાથી ખાનારને રોગ થાય છે. કોગળીઉં જેવો ભયંકર રોગ માખીઓના ચેપ લાવવાથીજ થાય છે. માણસોની સહેજ બેદરકારીને લીધે અસંખ્ય માણસો તેવા રોગમાં સપડાઇ જાય છે. આવા ત્રાસમાંથી બચવા ખોરાકની વસ્તુઓ ઢાંકી રાખવી. જે ખોરાક ઢાંકવાથી બગડી જાય તેને પતરાંની જાળીવાળાં ભંડારીઆમાં મૂકવાની ગોઠવણ રાખવી. તેથી અંદર હવા જશે અને ખોરાક પુગાઈ જશે નહિ.

કેટલીક જાતનો ખોરાક લાંબો વખત સારો રહી શકતો નથી. તેવો ખોરાક રાખી મૂકવો પડે તેટલો બધો કરવો નહિ. ૠતુના પ્રમાણમાં ખોરાક સારો રહેવાનો અગર બગડી જવાનો સંભવ છે. જે દાળ, શાકભાજી સહવારમાં રાંધેલાં શિયાળામાં સાંજે બગડતા નથી તે ઉનાળામાં સાંજે બગડી જાય છે તેથી સરસ ઉપાય તો એ છે કે રાંધેલું કોઇ પણ જાતનું ધાન્ય સાંજને માટે બચે એમ કરવું નહિ. સાંજે બધું તાજું તૈયાર કરી લેવું. બચે તો પણ સાંજ સુધીમાં તે બગડેલું માલૂમ પડે કે તરત ફેંકી દેવું. જે જાતનો ખોરાક થોડા દિવસ સુધી ગમે તે ૠતુમાં સારો રહે છે તે પણ જરાયે બે સ્વાદ લાગે અગર પુગાઇ ગયેલો માલૂમ પડે કે જમીનમાં દાટી દેવો.

પાચનક્રિયા

આપણે જે પકવેલો અગર રાંધેલો ખોરાક ખાઇએ છીએ તેના ઉપર શરીરમાં તેને લોહીના રૂપમાં ફેરવવાને જે ક્રિયા ચાલી રહી છે તે પાચન ક્રિયા કહેવાય છે. ખરૂં જોતાં, એ પાચનક્રિયા આપણા રાંધેલા ખોરાકને જઠર અને આંતરડાંમાં કુદરતી રીતે ફરી રાંધે છે. ખોરાકને મ્હોંમાં દાંત વડે ચાવીચાવીને ભૂકા જેવો કરવો. તેમ કરતાં મ્હોંમાં રહેલો થૂંકનો જથ્થો તેમાં ધીમેધીમે મળી તેનો લાહી જેવો ચીકણો પદાર્થ બનાવે છે. તે અન્નનળીને રસ્તે જઠરમાં ઉતરે છે. જીભ ખોરાકને મ્હોંમાં આમતેમ હલાવી લાહી જેવો ચીકણો પદાર્થ થતાં અન્નનળી તરફ ધકેલે છે. હવે જઠરમાં તેની સાથે જઠરરસ મળે છે તે તમે શિખી ગયા છો. ત્યાંથી ખોરાક આંતરડાંમાં જાય છે; પણ આંતરડાંમાં ઉતરતાંજ કલેજામાંની પિત્તની કોથળીમાંથી તેમાં પિત્ત રેડાય છે. ખોરાક પિત્ત સાથે મળવાથી ત્યાં વિશેષ પચવા લાયક બને છે. ત્યાંથી આંતરડાંમાં જુદા જુદા રસોની મદદે તેનું અસલ રૂપ એક પુષ્ટિકારક રસમાં બદલાઇ જાય છે. આ રસનો કેટલોક ભાગ શીરાઓ ચૂસી લે છે અને ફરતાં લોહીમાં મેળવી દેછે; અને કેટલોક ભાગ પહેલો હૃદય તરફ જાય છે અને પછી ફરવાની ક્રિયામાં સામેલ થાય છે. જે નકામો કચરો હોય છે તે મળમૂત્ર રસ્તે બહાર નીકળી જાય છે.

ખોરાક ક્યારે અને કેવી રીતે લેવો.

આ કુદરતી ક્રિયા પાચનક્રિયા છે. તે હમેશાં સારી રીતે ચાલ્યા કરે એટલા માટે ખોરાક પહેલાં સારી રીતે ચાવવાની જરૂર છે. જેમ બને તેમ તેની સાથે મ્હોંમાં ગળા પાસે રહેલી ગોળીઓમાંથી

નીકળતાં થૂંક (લાળ)ને ખૂબ મળવા દેવું. જ્યારે લાહી જેવો મ્હોંમાંનો ખેારાક ખાંડ જેવો મીઠો લાગે ત્યારે ગળી જવો. જો ખેારાક બરેાબર ચાવવામાં નહિ આવે અને અધકચરો ગળી જવામાં આવે તેા તે જઠરમાં બરેાબર પચતેા નથી. તેથી કેટલીક વખતે ચૂંક મારે છે અને વખતે ઉલટી પણ થઈ જાય છે. માટે ખેારાકને બરાબર ચાવવાની ખાસ જરૂર છે.

ખેારાક ખરૂ જોતાં ભૂખ લાગે ત્યારેજ લેવેા. નિયમિત રીતે ખેારાક લઈએ તેા ક્યારે ભૂખ લાગશે તેનું અનુમાન થઇ શકે છે. અંગ્રેજો સહવારે આઠ વાગે નાસ્તેા લેછે, બપેારે એક વાગે પાછા ખાય છે અને સાંજે આઠ વાગે વાળુ કરે છે. આપણે સહવારે અગિયાર બારને શુમારે ખાઇએ છીએ અને સાંજે અગર રાત્રે આઠેક વાગે વાળુ કરીએ છીએ. હમેશાં પુખ્ત ઉમ્મરના માણસેાએ સહવાર અને રાતના જમણ વચ્ચે ૬ થી ૮ કલાક સુધી જઠરને આરામ આપવેા. નાનાં છેાકરા છેાકરીઓને જલદી ભૂખ લાગે છે; તથી. તેઓએ ચારપાંચ વાગે થેાડું ખાવું. જે છેાકરાં દિવસમાં ઘણીવાર ખા ખા કરે છે તેઓને તાવ આવે છે. તેઓએ યાદ રાખવું કે ખાધેલેા ખેારાક પેટમાં બરાબર પચે અને ખરેખરી ભૂખ લાગે ત્યારેજ ખાવાનું માંગવું. જે ખાઓ તે ચેાક્કસ ચાવીનેજ ખાજો.

રાંધવા વિષે સામાન્ય સુચનાઓ

રસેાઇ કરવા બેસેા ત્યારે ધ્યાનમાં રાખવું કે જે રસેાઇ કરવાની છે તે સ્વાદિષ્ટ બનાવવી એ ફરજ છે. રસેાઈ શાંતિથી કરવી. એમાં ઉતાવળ કે દેાડધામ કરવાથી તમે દાઝેા છેા અને રસેાઇ બગાડી નાંખેા છેા. રસેાઇ બગડે છે એટલે ખાનારને તે પસંદ પડતી નથી,

તમને તેથી દિલગીરી થાય છે અને એટલાં ધાન્યનો નકામો વ્યય થયો કહેવાય; માટે, તમારે લક્ષમાં રાખવું કે રસોઇ નઝાની બનાવવા તમારે નીચેના નિયમો પાળવા.

(૧) જેટલાં સાહિત્ય અને સાધનોની જરૂર હોય તે બધાં તમારી આગળ પહેલાં હાજર રાખવાં.

(૨) જે મરી મશાલાની જેમ જેમ જરૂર પડે તેમ તેમ તે સહેલાઇથી લઇ શકાય તેવી ગોઠવણ રાખવી.

(૩) અનાજ વગેરે જે ધોવાનું હોય તે કાંકરી અગર કચરો ન રહે તેમ ધોવું.

(૪) ચૂલામાં બરાબર બળતણ છે કે નહિ તે પહેલાંથી જોવું.

(૫) ચૂલા નજીક બેસો ત્યારે તમને બહુ તાપ ન લાગે તેવી રીતે બેસવું. તેમજ તમારી ઓઢણી અગર લુગડાંનો છેડો ચૂલા ઉપરથી વસ્તુઓ ઉંચકતાં બળવાનો ભય રહે નહિ તેમ રાખવો.

(૬) ચૂલા ઉપરથી જે કંઇ વસ્તુ ઉતારો તે કદી પણ તમારાં પહેરેલાં કોઇપણ કપડાંની મદદથી ઉપાડવી નહિ. દરેક વસ્તુ લેતાં સાંડસીનો સાવચેતીથી ઉપયોગ કરવો.

(૭) દરેક વસ્તુમાં મરી મશાલો વગેરે યોગ્ય પ્રમાણમાં નાંખવાં જોઇએ. તે કરતાં વધુ ખારી, ખાટી, તીખી કે મીઠી રસોઇ થાય નહિ તેની દરકાર રાખવી.

(૮) રસોઇ કાચી ન રહે તે ખાસ લક્ષમાં રાખવું.

આટલી સૂચના ધ્યાનમાં રાખશો તો તમે સારી રસોઈ કંઈપણ જોખમ વગર બનાવી શકશો.

આરોગ્યવર્ધક પીવાની વસ્તુઓ.

આરોગ્ય વધારે એવી પીવાની વસ્તુઓ નીચે મુજબ છે. દૂધ, છાશ, કાફી, શરબત વગેરે.

દૂધ બરાબર ગરમ કરવુ, એટલે, સારૂ ઉકાળવું. કેટલાક લોક દૂધમાં મશાલો, જેવો કે બદામ, ચારોળી, કેશર, એલચી વગેરે નાંખે છે. ફક્ત ખાંડ નાંખેલું દૂધ પીવું અગર મશાલા વાળું પીવું એ સૌની સ્થિતિ ઉપર આધાર રાખે છે. એકલુ દૂધ પુષ્ટિકારક તો છેજ. છતાં બદામ નાંખવી હોય તો પહેલાં ગરમ પાણીમાં બદામ બાફી તેના ઉપરનાં છાલાં ઉખેડી નાંખવાં. બાકીનો બદામનો ભાગ મોળી કાઢી દૂધમાં નાંખવો. ચારોળી સાફ કરીને નાંખવી. કેશર દૂધના પ્રમાણમાં નાંખવું. કોઈપણ વસ્તુ પ્રમાણથી વધારે નંખાય તો બનાવેલી વસ્તુ સ્વાદિષ્ટ નજ થાય.

છાશ દૂધનુ રૂપાતર છે. તાજી, પણ કંઇક મોળી છાશ પીવાથી આરોગ્ય શરીર થાય છે. ખાટી છાશ પીવી નહિ. છાશનું પાન ઉનાળામાં આવકારદાયક છે.

કાફી આરોગ્ય વધારે છે. તે યોગ્ય રીતે તૈયારી કરેલી હોવી જોઈએ. પહેલાં પાણી ખુબ ઉકાળવું. પછી તેમાં રીતસર કાફી નાખવી તેને થોડો વખત ઉકળવા દેવી અને હલાવ્યા કરવી. બહુ ઉકાળવી નુકસાનકર્તા છે. ત્યારબાદ ખાંડ નાંખવી અને પછી ગાળી કાઢી તેમાં દૂધ રેડવું.

શરબત ઘણી જાતના થાય છે. જેમકે લીંબુ, ફાલસા, દાડેમ, નારંગી, ગુલાબ, સેતુર વગેરેનું. ઉનાળાની રૂતુમાં તેમનો ઘણો ઉપયોગ થાય છે. શરીરમાં તે ઠંડક આપે છે, અને

લોહીને સુધારે છે. પાણી, તેના પ્રમાણમાં ખાંડ અને ઉપર લખેલાં ફળનો પ્રમાણસર રસ મિશ્રિત કરવાથી શરબત તૈયાર થાય છે.

ચોકખાઈ.

આપણી ચામડીમાં છિદ્રો બહુ ઉપયોગી છે. એ વડે શરીરના અંદરના ભાગોનો મેલ બહાર પ્રવાહી રૂપે નીકળી આવે છે. જો કે પિશાબ ઝાડા વાટે પણ મળનો નિકાલ થાય છે, છતાં ચામડીનાં છિદ્રો પરસેવા રૂપે મેલ દૂર કરવા અગત્યની મદદ શરીરને કરે છે. જો પરસેવો થયા પછી યોગ્ય સમયે તેને લૂછી નાંખવામાં ન આવે તો ચામડી ઉપર મેલ બાઝે છે અને અમુક વખતે છિદ્રો ઉપર મેલના ઠરવાથી ખસ. ગુમડાં અગર એવી બીમારી લાગુ પડે છે. તેથી ચામડીને હરરોજ સાફ રાખવી એ જરૂરનું છે.

સ્નાન કરવાનો રિવાજ હરેક કોમમાં છે. એ રિવાજ ચામડીનાં છિદ્રોને બરાબર સાફ રાખી ચામડીને સ્વચ્છ રાખવા માટેજ પરંપરાથી ચાલી આવ્યો છે. જુદી જુદી કોમમાં નહાવાનો રિવાજ જુદો જુદો હોય છે. કેટલાક બે દિવસે નહાય છે, તો કેટલાક ત્રણચાર દહાડે નહાય છે. સૌથી સારો હિંદુનો રિવાજ છે. તેઓ દરરોજ નહાય છે. દરરોજ નહાવાથી શરીર સ્વચ્છ બને છે એટલું નહિ, પણ શરીરને સારી રીતે ચોળીને નાહવાથી લોહી શરીરમાં સારી રીતે ફરી શકે છે.

આબોહવા (હવાપાણી)ની અસર શરીર ઉપર હમેશાં થાય છે. આબોહવામાં કેટલીક વખતે ઉષ્ણતા અને કોઈ વખત ઠંડક લાગે છે. જે આબોહવામાં ઉષ્ણતા તેમજ ઠંડી

સમતોલ હોય તે શરીરને નુકસાન કરતી નથી. પણ હવા પાણી હમેશાં તેવાં રહી શકતાં નથી. તેમાં જુદી જુદી રૂતુ પ્રમાણે ફેરફાર થયાજ કરે છે. આપણા દેશમાં શિયાળો, ઉનાળો અને ચોમાસું એવી ત્રણ રૂતુઓ છે. શિયાળામાં આપણને ઠંડી લાગે છે, કારણ કે હવામાં ગરમી ઓછી હોય છે.

ગરમી ઓછી હોવાનું કારણ પૃથ્વી, સૂર્ય અને ચંદ્રની ગતિ છે. શિયાળામાં સહવારમાં ધુમસથી વાતાવરણ ભરાયલું લાગે છે. એ પાણીની વરાળનું ઘટ્ટ રૂપ છે. એથી આસપાસ આબોહવા ઠંડી થઇ જાય છે.

ઉનાળામાં તાપ વધુ લાગે છે. એ રૂતુમાં ઉકળાટ થાય છે. વાતાવરણમાં સૂર્યની ગરમી મળે છે. સુર્યનાં કિરણો વાતાવરણમાં મળી હવા ગરમ કરી દે છે. આ હવા ઘણી ગરમ હોવાનું કારણ એ છે કે સૂર્યનાં કિરણો સીધાં પડે છે. એક ભડકો કરીએ અને તેના ઉપર હાથ ધરીએ તો તાપ વિશેષ લાગે છે: પણ તેની બાજુએ હાથ ધરીએ તો તાપ ઓછો લાગે છે. એવીજ રીતે સૂર્યનાં કિરણો સીધાં પડે તો તાપ વિશેષ લાગે. કેટલીક વખતે તાપ એવો પડે છે કે આપણાથી ઠરાતું નથી. આ રૂતુમાં કેટલીક વખત ગરમ પવન ફુંકાય છે તે આપણને વ્યાકુળ બનાવે છે.

ચોમાસાની રૂતુમાં હવામાં વરસાદને લીધે ભેજ રહે છે. આ રૂતુમાં જમીન ભીની થઇ જાય છે એટલે તેમાં પણ ભેજ હોય છે. હવામાં આ રીતે એકતો જમીનમાંનો ભેજ અને બીજો વરસાદનો ભેજ એમ બેવડો ભેજ થવાથી શરદી થઇ રહે છે. એ શરદી કોઇ વખત એટલી બધી હોય છે કે આપણી

શરીરની ગરમી તેની આગળ કમજોર થઈ જાય છે. આમ થવાથી તાવ આવવાનો તેમજ શરદીના કેટલાક રોગ ફેલાવાનો સંભવ રહે છે.

જુદીજુદી ૠતુઓ માટે કપડાં.

દરેક ૠતુમાં આપણને એક જાતનાં કપડાંથી ચાલી શકાતું નથી. ૠતુની આબોહવાના ફેરફારને લીધે યોગ્ય જાતનાં લુગડાંમાં ફેરફાર કરવો એ જરૂરનો છે.

શિયાળામાં ઠંડી વિશેષ પડે છે. આપણા શરીરમાં હમેશાં ગરમી રહે છે. બહારની ઠંડક આપણા શરીરની ગરમી ખેંચવા પ્રયત્ન કરે છે. જેમ આપણા શરીરની ગરમી ઓછી તેમ આપણને વિશેષ ઠંડી લાગે છે. આપણા શરીરની ગરમી હવામાં વિશેષ પ્રમાણમાં જાય નહિ તેથી આપણે શિયાળામાં ફલાલીન, ઊન અગર વાળવાળાં લુગડાં પહેરીએ છીએ. એ બધાં ગરમ કપડાં કહેવાય છે. તેઓમાં કોઇ જાતની ગરમી હોતી નથી; પણ, શરીર ઉપર તેમને પહેરવાથી તેઓ શરીરની ગરમીને બહાર જતાં અટકાવે છે. તેથી એવાં કપડાં પહેરી રાખવાથી શરીરમાં ગરમાટો રહે છે અને બહારની ઠંડી થોડી લાગે છે. જાડાં અને કરકરાં લુગડાંથી પણ ઠંડી થોડી લાગે છે.

ઉનાળામાં તાપ સખ્ત પડે છે. આપણા શરીરમાં ગરમી તો કુદરતી છેજ. તેમાં આ ૠતુમાં બહારની વિશેષ ગરમ હવા આપણા શરીરમાં જવા પ્રયત્ન કરે છે. તેથી, બહારની ગરમીને ખાળે એવા લુગડાં આપણે પહેરવાં જોઇએ. સુતરાઉ પાતળાં કપડાં તે કામ કરે છે. સફેદ પાતળાં કપડાં ગરમીને પાછી ફેંકે છે તેથી આપણને તાપ ઓછો લાગે છે. છતાં, કોઇ

વખત તેવાં પાતળાં કપડાં પણ પહેરાતાં નથી. ઉકળાટ એટલો બધો હોય છે કે કપડાં તરફ અણગમો થાય છે. એમ હોય તોપણ શરીર ઉપર પાતળાં કપડાં તો રાખવાં. ઉઘાડું શરીર રાખીએ તો આ રૂતુમાં લૂ લાગવાનો ભય રહે છે.

વળી, આ મોસમમાં તમે બહારથી ફરી ઘેર આવો છો અગર તો શરીરને મહેનત પડે એવું કામ કરો છો ત્યારે પુષ્કળ પરસેવો થાય છે. જો તે વખતે ઠંડો પવન વાતો હોય છે તો તમને થોડાક ઉઘાડા બેસવું ઠીક તો લાગે છે; પણ, તેમ કરવાથી ઠંડા પવનને લીધે તમને ઝટ શરદી થઇ જાય છે; તેથી, મહેનત કર્યા બાદ કપડાં પરસેવાથી ભીંજાઈ ગયા હોય તો પવન ન લાગે તેવી જગ્યાએ જઇ તમારે કપડાં ઉતારી કોરાં કપડાં પહેરી લેવાં. ત્યારબાદ પણ તરત પવન વાળી જગ્યામાં આવી બેસવું નહિ. આવી રીતે સાવચેતી રાખવાથી તમને શરદી થશે નહિ.

તમે જાણો છો કે કેટલીક વખત કેટલીક સ્ત્રીઓ ભીનાં કપડાં પહેરે છે. આ રીત શરીરને હાનિકારક છે ભીનાં કપડાં પહેરવાંથી શરીરની ગરમી ભીનાં કપડાં ખેંચી લેવા કોશિશ કરે છે. તેથી શરીરની કુદરતી ગરમી ભીનાં કપડાંમાં શોષાઇ જાય છે. આને પરિણામે આપણને શરદી થાય છે. તાવ વગેરે ઉપદ્રવ તેથી ઝટ ઉભા થાય છે અને આપણને હેરાન કરે છે. તેથી ભીનાં કપડાં કદી પણ પહેરવાં નહિ. કપડાં સૂકાઇ ગયેલાં હોય ત્યારેજ ઉપયોગમાં લેવાં.

બીજું, ભીનાં કપડાં શરીર ઉપર ચોંટી જાય છે. તેથી શરીરના બધા અવયવોના ઘાટ દેખાય છે. એ બેશરમું ગણાય તેથી પણ ભીનાં કપડાં પહેરવાં નહિ.

શરીરને કેમ સ્વચ્છ રાખવું તે તો તમે શિખી ગયા. હવે ઘર કેમ સ્વચ્છ રાખવું તે આપણે જાણવું જોઇએ. જે ઘરોમાં આપણે રહીએ છીએ તેમાં વપરાશને લીધે, પવનને લીધે અને કેટલાંક બીજાં કારણોને લીધે કચરો વગેરે હમેશાં થયાજ કરે છે; માટે, તે દરરોજ સાફસુફ રાખવા આપણે ચૂકવું નહિ.

ઘર ચોકખું રાખવાની રીત.

પહેલાં તો સહવારમાંજ આપણા ઘરના બધા ઓરડામાં સાવરણીથી કચરોપૂંજો વાળવો. ફક્ત સાવરણી ફેરવી એટલે સાફસુફ થયેલુ ન કહેવાય. ઉપર ઉપર સાવરણી ફેરવવાથી કંઈ વળતું નથી. તેને બરાબર દાબીને ઓરડા સાફ કરવા; તેથી જમીન ઉપર કચરો નહિ રહે. હવે વાળતા ધ્યાનમા રાખવું કે દરેક ઓરડાના ખૂણા વગેરે પણ સાફ થવા જોઇએ. તેમ કોઠાર, પેટી, કોઠીઓની આજુબાજુથી સાફ કરવું રહી જવું જોઇએ નહિ. ત્યાર બાદ કઠેરા, બારી, બારણાં, અજવાળીયાં વગેરે પણ સાવરણીથી સાફસુફ કરવા ચૂકવું નહિ. કેટલીક બાઇઓ ઘર સાફ કરે છે તે વખતે બારી બારણાં અને ત્યાંની નાની પાળીઓ સાફ કરવા દરકાર રાખતી નથી. ઉપરાંત, આંગણાંમાંથી પણ કચરો વાળી નાંખવો. ઓટલા અને પગથીઆં ઉપર પણ સાવરણી ફેરવવાનો રિવાજ ચોક્કસ રાખવો.

જ્યારે ઓરડો વાળી ઝુડી સાફ કરતા હો ત્યારે તેમાં નકશીદાર રાચરચીલું હોય તો તમારે વધારે સંભાળ રાખવી. ઓરડામાં વાળતાં ધુળ ઉડે છે તે તેમાં ભરાઇ જાય છે. માટે તેવી ચીજો ઉપર બહારતાં અગાઉ કપડાં ઢાંકવાં જ્યારે બધું

બહારી રહો ત્યારે તે કપડાં ઉપાડી લેવાં, અને તેમને બહાર જઈ ખંખેરવાં.

જ્યારે ઓરડામાં નાની અગર મોટી શેતરંજી પાથરેલી હોય ત્યારે તેમની ઉપરથી પૂંજો વાળી લેવા રિવાજ છે. નાની શેતરંજી તો ઉપાડી શકાય તેવી હોવાથી તે દરરોજ ઉપાડી બહાર જઈ ખંખેરવી અને ઓરડો વાળી નાંખવો. જ્યાં મોટી ભારે શેતરંજી અગર જાજમ હોય ત્યાં દરરોજ ઉપરથી ભાર દઈ સાવરણી ફેરવવી; અને દર ચાર દિને તો તેને ઉપાડી લઇ નીચેનો બધો ખેર (કચરો) સાફ કરવોજ જોઇએ. તેવી શેતરંજી કે જાજમ તડકે નાંખી તેમાંનો ખેર ખંખેરી કરી દૂર કરી પાછી પાથરવી. પથરાયા પછી તેની ઉપરથી તરતજ ભાર દઈ સાવરણી ઘસી કચરો કાઢશો તો તે વધારે ચોકખી થઈ જશે.

ત્યારબાદ, એક કટકા વડે તમારે ટેબલ, ખુરસી, પેટી, કબાટ, કોઠાર વગેરે સાફ કરી દેવાં કે જેથી તેમના ઉપર ઠરેલો ખેર દૂર થાય. પછી ઓરડાના ગોખલા, ભીંતો વગેરે ચોકખાં કરવા. છેવટે દાદર અને તેનાં પગથીઆં વાળી ઝુડી અને તેના કઠેરા ઉપર લુગડાંનો કટકો ઝાપટી હમેશાં ચોકખાં રાખવાં.

ભીંત, ગોખલા, બારીબારણું, દાદર અને તેના પગથીઆં એ બધાં જો મેલાં હોય તો તેના ઉપર પાણીમાં બોળેલો કપડાંનો કટકો ફેરવી મેલ દૂર કરવો. કોઇ વખત સાબુવાળા ફીણમાં કટકો બોળી સાફ કરવાં. ઘણાં મેલાં હોય તો ભીંત, ગોખલા વગેરે ચૂનાથી ધોળાવી દેવાં, અને બારીબારણાંને રોગાન દેવો.

ઘરના ઓરડાની છત પણ સાફ રાખવી. જ્યાં નાનું ઘર હોય અને ઓરડા ઉપર છાપરૂંજ હોય તો તે છાપરાની અંદરનો ભાગ સાફ રાખવો. ઓછામાં ઓછા સાત દિવસે એક વાંસને છેડે બાંધેલી સાવરણી વડે જાળાં અગર બાવાં, અગર કંઈ બીજો કચરો હોય તે સાફ કરી દેવો.

કચરાનો નિકાલ. આવી રીતે જે કચરો નીકળે તે ઘર આગળજ ફેંકી દેવો યોગ્ય નથી. તે જ્યાં કચરાની પેટી હોય ત્યાં નાંખવો; અગર જ્યાં તેવી પેટી ન હોય ત્યાં એક ટોપલીમાં બધો કચરો એકઠો કરી દૂર નંખાવી દેવો. આવી રીતે વર્તવાથી ઘરનું આરોગ્ય વધે છે. આ તો એક જાતના કચરાની વાત થઇ. ઘરમાં બીજી રીતે પણ ગંદવાડ થાય છે તે પણ આપણે દૂર કરવો જોઇએ.

ઘરમાં રસોડું હોય છે. ચોક, ચોકડીઓ, જાજરૂ, પાણી આરાં વગેરે પણ હોય છે. તે બધાં પણ ચોકખાં રહેવાં જોઇએ. જ્યાં રસોડું હોય ત્યાં ગંદવાડ ન રાખવો. જે કંઈ એંઠું વગેરે હોય તે એક વાસણમાં એકઠું કરવું. તે ખાળમાં જવા દેવું નહિ. ચોકમાં જ્યાં વાસણ મંજાતા હોય ત્યાં ધુળ, રાખ કે બીજી જાતનો કચરો એકઠો થવા દેવો નહિ. તેમજ તેને મોરીમાં જવા દેવો નહિ. ખાળના મ્હોં આગળ એક પતરાંની જાળી મૂકવી એટલે પાણી તેમાંથી મોરીમાં જશે. કચરો જાળી આગળ ઠરી જશે. તે કામ થઇ રહ્યા બાદ ઉપાડી લઇ ફેંકી દેવો. જો કંઈ એંઠું એકઠું થયેલું હોય તો તે દૂર ઢોળી આવવું.

ચોકડીઓ પિશાબ માટે વપરાતી હોય ત્યાં હમેશાં પાણી વાસણમાં ભરી રાખવું. તે જરૂર પડતાં ચોકડીમાં દુર્ગંધ રહે નહિ તેટલું રેડવા ભૂલવું નહિ. જાજરૂ પણ હમેશાં થોડે દિવસે ભંગી પાસે ધોવડાવવો.

ચોકડીઓ, પાણીઆરાં, ચોક, રસોડાં છાબંધના હોય તો ને થોડે દિવસે ચીકણા થાય છે. એવા ચીકણા ડર બાઝવા દઇએ તો ઘરનાં માણસો કોઇ વખતે લપસી જાય છે ઉપરાંત, તે ઉપર જંતુઓ વસે છે. તેથી તે બધાં ઉપર ગરમ પાણી રેડી કાથાના ગુંછળી વડે ઘસવાથી ચીકાશ અગર લીલ દૂર થાય છે અને સઘળું સ્વચ્છ રહે છે. આવી રીતે મેલનો નિકાલ કરવાથી ઘર નિરોગી બને છે.



દર્શન ૪. (ધોરણ પાંચમા માટે.)

આગ ઘણું કરીને માણસોની બેદરકારીથી લાગે છે. કોઇક વખતે અકસ્માત રૂપે તે લાગી ઉઠે છે. જ્યારે આગ લાગે છે ત્યારે ભારે નુકસાન થવાનો સંભવ હોય છે. આપણા તેમજ બીજા લોકોના જાનમાલને નુકસાન પહોંચે છે. આગ લાગ્યા પછી તેને હોલવવાને માટે સખ્ત મહેનત લેવી પડે તેના કરતાં જરા ચોકસાઈ અને દરકાર રાખી આગ લાગેજ નહિં તેવી રીતે વર્તવું એ ઘણું સારૂં કહેવાય. તેમાંજ ડહાપણ સમાયલું છે.

આગ ન લાગે માટે નીચે મુજબ સાવચેતી રાખવી.

આગની સામે લેવાના પુર્વોપાય. (૧) ચૂલો વપરાતો હોય તે ઓરડામાં ઘાસ, કડબ વગેરે ભરવાં નહિ.

(૨) કદાચ ચૂલામાંથી તણખો ઉડે તો તે કઇ તરફ જાય છે અને ઓલવાઇ ગયો છે કે નહિ તે લક્ષમાં રાખવું.

(૩) જ્યારે દીવાસળીથી ચૂલો ચેતાવો ત્યારે બળતી દીવાસળી આડી અવળી ન ફેંકવી. એવી બેદરકારીને લીધે પચાસ ટકા જેટલી આગ લાગે છે. બળતી દીવાસળી તમારે તરત બુઝાવી દેવી.

(૪) સઘડી લઇને એક ઓરડામાંથી બીજા ઓરડામાં જાઓ ત્યારે કદાચ તતડીઆ ઉડે તો ધ્યાન રાખવું કે કોઇ તતડીઆ ઓરડામાં મૂકેલાં કપડાંમાં ભરાઇ ન જાય.

(૫) ખાસ કરીને જ્યાં કપાસથી ભરેલો ઓરડો હોય ત્યાં થઈને બળતાં લાકડાં, અંગારાથી ભરેલી સઘડી અગર એવી કોઈ વસ્તુ લઇ જવી નહિ.

(૬) રસોઇ કરતી વખતે કોઈ પણ જાતની ગફલતીથી ચૂલામાં બહુ મોટા ભડકા ન થાય તે લક્ષમાં રાખવું.

(૭) જ્યાં ઘ્યારતેલનો ડબ્બો હોય ત્યાં સાવચેતી રાખવી.

(૮) ઉઘાડા ડબ્બા અગર સીસીઓમાં ઘ્યાસ્તેલ ભરી કરવામાં આવતા દીવા વાપરવા નહિ. સહેજ ગફલીતીથી તેને લીધે ભયંકર નુકસાન થવાનો સંભવ રહે છે.

(૯) દીવાના મોઢિયાં વગેરે સારી રીતે સાફ રાખવાં. તેમ નહિ કરવાથી આપણી ગેરહાજરીમાં તેવા દીવામાંથી ભડકા થાય છે, અને તેને લીધે પણ આગ લાગે છે.

(૧૦) એકદમ ચેતી જાય છે એવી કોઇપણ ચીજનો મોટો સંગ્રહ ઘરમાં રાખવો નહિ.

(૧૧) ઘરમાં વપરાશમાં આવતા સ્ટોવ (ગૅસથી સળગતા ચૂલા) સળગાવતી વખતે બેદરકારી રાખવી નહિ.

(૧૨) ઘરમાં નાનાં છોકરાંને સળગેલાં કરાઠાં વડે રમવા દેવાં નહિ.

આવી રીતે સાવચેતી રાખવાથી આગ લાગવાનો ભય ઓછો રહે છે. આમ છતાં કોઇ વખતે આગ લાગે તો તે સમયે ધીરજ અને સમયસૂચકના રાખવી. ગભરાઈ જઇને હાંફલા ફાંફલાં થવું નહિ. તેમ થવાથી તો બચવાનો રસ્તો સુઝતો નથી. શાંતિ રાખી તે વખતે ઉપાય શોધી કાઢવામાંજ ખરી ધીરજ સમાયલી છે.

આંખ ઇશ્વરી કિમતી બક્ષિશ છે. તેની સંભાળ રાખવી એ ખાસ જરૂરની છે.

દીવાબત્તી આંખની સંભાળ.

આંખમાં કોઇપણ જાતનો સીધો પ્રકાશ જવા દેવાથી નુકસાન થાય છે. તેથી આંખનું તેજ ઓછું થાય છે અને આંખ નબળી પડી જાય છે. તેને સાચવવાને નીચે પ્રમાણે વર્તવું.

(૧) રાત્રે વાંચવા બેસો ત્યારે દીવો આંખની સામે ન મૂકવો. બને ત્યાં સુધી તમારી ડાબી બાજુએથી અજવાળું આવે એવી ગોઠવણ રાખવી. તમે વાંચવા બેઠા હો ત્યારે દીવાબત્તી થોડી પૂંઠ તરફ રાખશો તો પ્રકાશ તમારી ચોપડી ઉપર પડશે અને તેમ કરવાથી આંખને નુકસાન નહિ લાગે.

(૨) ડાબી તરફનું અજવાળું સારામાં સારૂં ગણાય છે. તેવી ગોઠવણ થઈ શકતી ન હોય તો જમણી તરફથી પ્રકાશ મેળવવા પ્રયત્ન કરવો. આંખ ઉપર સીધું અજવાળું તો આવવા નજ દેવું.

(૩) ઉપરાંત, દીવાબત્તી સાફ જોઇએ. બત્તી સરખી રીતે કાપેલી રાખવી. ચિમની સાફ રાખવી. મોંઢિયું ચોકખું છે કે નહિ તેની દરકાર રાખવી. દીવો યોગ્ય રીતે બળે એટલા માટે હવા આવવાની ગોઠવણ માટે મોંઢિયામાં છિદ્રો હોય છે તે પૂરાઇ ગયેલાં ન હોવાં જોઇએ. ધુમાડાથી કે કચરાથી પૂરાઇ ગયેલાં બાકાંને લીધે બત્તી સારી બળતી નથી, પ્રકાશ ઝાંખો રહે છે, ધુમાડો નીકળ્યા કરે છે, પ્રકાશ એક સરખી રીતે બળતો નથી અને આંખને આવી બત્તી આગળ વાંચતી વખતે ખેંચવી પડે છે; તેથી, એકંદરે ઘણું નુકસાન પહોંચે છે.

(૪) જ્યાં ઘરમાં હિવેલના દીવા વપરાતા હોય ત્યાં દીવો ઠીક પ્રકાશ આપે એટલા માટે બીજી દીવેટ વાંચતી વખતે ઉમેરવી. હિવેલને દીવે વાંચવું ઉત્તમ છે પણ તે દીવો કદી ઝાંખો તો નજ હોવો જોઇએ. એવા દીવાને ભીંતોના ગોખલામાં ન મૂકતા દીવી ઉપર મૂકવો યોગ્ય ગણાય છે.

(૫) વાંચતા હો ત્યારે સૂવું નહિ. સૂતા સૂતા વાંચવાથી આંખો બગડે છે. એવી ટેવ નાનાં બચ્ચાંને કદી પડવા દેવી નહિ. આ બાબત ઉપર દુર્લક્ષ આપવાથી જલદી ચશ્મા લેવાની જરૂર પડે છે.

(૬) વાંચતી વખતે ચોપડી આંખથી લગભગ એક ફૂટ દૂર રાખવી. ચોપડી બહુ પાસે રાખવાથી આંખ બગડે છે અને દૂરથી જોવા મુશ્કેલી નડે છે.

ઉપરના નિયમો પાળશો અને આંખોને સહવાર સાંજ ચોકખા પાણીથી છાલક મારી ધોવાની ટેવ રાખશો તો બનતા લગી કંઇ નુકસાન થવા સંભવ રહેતો નથી.

અકસ્માત.

કેટલાક બનાવો અણધારેલા બને છે ત્યારે અકસ્માત થયા એમ કરીએ છીએ. આવે વખતે આપણે હમેશાં હોશિયારી રાખવી જોઇએ. કેટલાક અકસ્માત એવા છે કે જો આપણે થોડી સાવચેતી રાખીએ તો બનતા લગી તે થશેજ નહિ. બે આગગાડી સામસામી અથડાય તે અકસ્માત, ગાડું દોડતું હોય અને રસ્તે છોકરૂં છુંદાઇ જાય તે અકસ્માત, કઠેરા વગરના કુવે પાણી ખેંચતાં એકદમ અંદર પડી જવાય એ સર્વ અકસ્માત કહેવાય છે. આવા અકસ્માત વિષે વિચાર કરશો તો માલૂમ પડશે કે

તેમાં મનુષ્યની થોડી ગફલતી તો સમાયલી છેજ. આવા પ્રસંગો અગર બનાવો ઉભા થાય ત્યારે સમયસૂચકતા વાપરી ઉપાય શોધી કાઢવા.

નીચે દર્શાવેલા કેટલાક બનાવો બને ત્યારે ત્યાં સૂચવેલા ઉપાય લેવા.

દાઝવું.

(૧) રસોઈ કરતાં કેટલીક વખતે દઝાય છે. પાણીનો દેગડો ચૂલેથી ઉતારતાં હાથમાંથી છટકી જવાથી ગરમ પાણી પગે અગર કોઇ બીજી જગ્યાએ લાગવાથી દઝાય છે. આવે વખતે થોડું દઝાયું હોય તો ચૂનાના પાણી અને તેલનું મિશ્રણ દાઝેલી જગ્યાએ ચોપડવું અગર કાળી સહી ચોપડવી. કોઈ પણ જાતનું તેલ ચાલશે. બહુ દઝાયું હોય તો તરત ડૉકટરને બોલાવવા.

(૨) દાઝેલી જગ્યા ઉપરની ચામડી પણ નીકળી જાય એટલું બધું દઝાયું હોય ત્યારે તે અવયવને બને ત્યાં લગી હવા લાગવા દેવી નહિ. એવી વખતે તરતજ પીછાંવડે દાઝેલી જગ્યા ઉપર ઘી, તેલ અગર માખણ ચોપડવું. તેલ અને ચૂનાના નીતરાં પાણીને સરખા પ્રમાણમાં મેળવ્યા પછી દાઝેલી જગ્યાએ ચોપડી શકાય છે. તે ઉપર તેલવાળા બારીક કપડાનો કટકો મૂકી દેવો.

(૩) જ્યારે પહેરેલાં કપડાં સળગી ઉઠે ત્યારે ઉભા થઇ દોડાદોડ ન કરવી. તેમ કરવાથી કપડાં વધારે સળગે છે, ભડકા ઉંચે ચઢે છે અને શરીરે વધુ દઝાય છે. ઉભા રહવાને બદલે જમીન ઉપર આળોટી જવું. બને તો ચાદર, ધાબળી, બનુસ, અગર એવી કોઇ વસ્તુથી સળગતા માણસને જોરથી વિંટાળી

દેવો કે જેથી હવા ન મળવાથી ભડકો હોલવાઈ જાય. જ્યાં દાઝયા હોઇએ ત્યાંનું પહેરેલું કપડું એકદમ ખેંચી કાઢવું નહિ; પણ આસ્તેથી કાપી કાઢવું. જો કોઈ ભાગ ચોંટી ગયો હોય તો તેને રહેવા દઇ આજુબાજુનો કપડાનો ભાગ કાપી નાંખવો.

પડી જવું.

કોઈ વખતે બચ્ચું અગર માણસ બારીએથી પડી જાય છે. ઝાડેથી પણ કોઇ વખત પડી જવાય છે. ગાડીમાંથીએ ઘણી વખત પડી જવાય છે. આવા અકસ્માત થાય ત્યારે કોઈ વખતે શરીર દબડાય છે, કોઇક વખત હાડકું ઉતરી જાય છે, કોઇક વખત હાડકું ભાંગે છે અને કેટલીક વખત માથુ ફૂટે છે અને લોહી નીકળે છે.

જ્યારે શરીર ફક્ત દબડાયલું હોય ત્યારે તેને તેલથી સારી રીતે માલિશ કરાવવું અને જોઇતો આરામ આપવો.

જ્યારે શરીરના કોઇ ભાગમાંથી લોહી નીકળે ત્યારે સૌથી પહેલો ઇલાજ લોહી બંધ કરવાનો શોધવો. બહુ લોહી નીકળી જવા દઇએ તો માણસ અશક્ત થઇ જાય છે. લોહી બંધ કરવાને ઘવાયલા ભાગ ઉપર ઠંડું પાણી રેડવું અને પછી તરત તે ભાગ આંગળી વડે ઢંકાય એવો હોય તો ઢાંકવો. પછી તેના ઉપર બારીક કપડાની ગડી કરી મૂકવી; અને ત્યારબાદ એક પાટો મજબુત રહે તેવી રીતે બાંધી દેવો. જો પાટો ખસી જતો હોય તો પાટામાં બૂચ ઘાલી ઘવાયલી જગ્યા ઉપર તે રાખી બાંધવો. તેમ કરવાથી પાટો ખસી જશે નહિ.

લોહી નીકળતું હોય તેવી જગ્યાએ ઘા બાજરીઉં અગર ફટકડીનો ભૂકો મૂકવો. તેમ કરવાથી વહેતું લોહી બંધ થશે. દારૂ અગર સ્પિરીટ ઘા ઉપર રેડીયે તો પણ લોહી બંધ થાય છે પુષ્કળ લોહી નીકળતું હોય તો તરત પાટો બાંધી ડૉકટરને બોલાવવા માણસ મોકલવું.

નસકોરી ફૂટવાથી લોહી નીકળે તો પીઠ પાછળ માથું નીચું રાખવું. માથા ઉપર ઠંડું પાણી પણ રેડાય. સટોડું સુંઘીએ તો પણ લોહી બંધ થાય. કાંદાની વાસથી પણ લોહી નીકળતું બંધ થાય છે.

હાડકાનું ભાંગવું, ઉતરવું અને સાંધાનું મચકાવું.

કોઈ પ્રસંગે શરીરનું કોઇક હાડકું ઉતરી જાય છે તેવા વખતે તરત ડૉકટર અગર સારા વૈદની મદદ લેવી. હાડકું ભાંગી ગયું હોય તો ઉંટવૈદું કરવું નહિ. જ્યારે હાડકું ઉતરી જાય છે ત્યારે તે જગ્યાએ દરદ થાય છે, સોજો આવે છે, અવયવ બેડોળ લાગે છે અને હાલી શકતો નથી. તેને ખેંચવાથી અવાજ થતો નથી અને જો યુક્તિથી બરાબર ગોઠવવામાં આવે તો હાડકું ખસી જતું નથી. હાડકું ભાંગે છે ત્યારે પણ દરદ થાય છે, સોજો આવે છે, અવયવ હાલતો નથી અને તે બેડોળ લાગે છે. જો અવયવને ધીમેથી દાબીએ તો હાડકાના કટકા એક બીજા સાથે ઘસાવાથી કટકટ અવાજ થાય છે. તે ભાગને યુક્તિથી બરાબર ગોઠવવામાં આવે તોયે તે બરાબર રહી શકતો નથી; પણ તે ખસી જાય છે. આવે વખતે બનતા લગી તે ભાગને આરામ મળે તેવી રીતે તમારે રાખવો. ડૉકટર આવે ત્યાં સુધી તમારે તે ભાગને કોઇ રીતે હલન ચલન કરાવવું નહિ.

કેટલી વખત બે હાડકાં વચ્ચેના સાંધાને મચક લાગે છે. તેવે વખતે સોજો તે ભાગ પર આવે છે. એ સોજા ઉપર સાધારણ શેક કરવાથી અને તેને આરામ આપવાથી તે ઉતરી જાય છે. જો તેમ ન થાય તો લીલી આંબા અળધનો રસ તેના ઉપર ચોપડવો. સાજીખાર ઘસીને ખદખદાવી ચોપડો તોપણ ચાલે. સાધારણ મચકથી થયેલો સોજો તો નરમ પડશે. આવળના પાલાને ગરમ કરી પાટો બાંધો તો પણ ચાલે. કદાચ આરામ ન થાય તો ડૉકટરને બોલાવી દવા કરવી.

ડૂબી જવું.

કેટલીક વખત અકસ્માતથી પુરૂષ અગર સ્ત્રી નદીએ કે તળાવે નહાતાં અગર કપડાં ધોતાં ડૂબી જાય છે. બધાં ડૂબેલાં માણસો મરણ પામેલાં હોતાં નથી. તે મરણ પામેલા જેવાં દેખાય છે. તેથી ડૂબેલા માણસને બહાર કાઢયા પછી તેના ઉપર નીચે મુજબ ઉપાય અજમાવવા.

(૧) ભીનાં લુગડાં કાઢી, નાંખવાં. હલકું કપડું ઓઢાડવું.

(૨) ડૂબેલાને ઉંધો સૂવડાવવો. તેના પેટ નીચે કપડાંની ગડી મૂકવી અગર નાનો પોચો તકીયો મૂકવો. કમ્મરના પાછલા ભાગ ઉપર ધીમેથી હાથ દબાવવો. તેમ કરવાથી તેના મ્હોંમાંથી પેટના દબાવાને લીધે ડૂબતા પીવાઈ ગયેલું પાણી નીકળી જશે.

(૩) પછી તેને ચત્તો સૂવડાવવો અને તેના વાંસા નીચે કપડાંની ગડી મૂકી છાતી ઉંચી રાખવી. પછી તેની જીભ ખેંચી હડપચી સુધી ખેંચવી. થોડીક પળ તેમજ રાખવી; એટલે શ્વાસ નળી ખુલ્લી થશે અને શ્વાસોચ્છવાસ ચાલવા માંડશે.

(૪) હજુ પણ શુધ્ધિમાં ન આવે તો સીસામાં ગરમ પાણી લઇ તેને પગે, હાથે, પાસાંએ શેક કરી શરીરમાં ગરમાટો લાવવો. ભાનમાં આવતાં તેને ચાહ કે કોફી પીવા આપવી. જરૂર પડે તો દારૂ પણ અપાય છે.

ગળામાં વસ્તુનું ભરાઇ રહેવું.

કોઇ વખત ગળામાં પૈસો, બટન, સોપારી અગર સોય જેવી વસ્તુઓ ભરાઇ જાય છે. તે જલદીથી દૂર કરવામાં ન આવે તો ગુંગળાટ થાય છે. તે વખતે નીચે પ્રમાણે ઉપાય અજમાવવો.

આંગળી વડે ગળામાં જે વસ્તુ હોય તેને કાઢવા પ્રયત્ન કરવો. અગર ચમચાના હાથાવડે કાઢવા કોશિશ કરવી. પીઠ બે ત્રણવાર જોરથી થાબડશો તોએ વસ્તુ બહાર નીકળી જાય છે. તેમ છતાં ન નીકળે તો ડૉકટરને બોલાવવો.

જો વસ્તુ ન નીકળે અને માણસને ગુંગળાટ વધે અને તેનો ચ્હેરો કાળો પડવા માંડે તો તે વસ્તુને નીચે ધકેલવા પ્રયત્ન કરવો. જો માણસ બેભાન થઇ જાય તો તેને શ્વાસો ચ્છવાસ શરૂ કરાવવા યુકિત યોજવી અને ડૉકટરને તેડાવવો.

જો બટન જેવી વસ્તુ ગળી જવાય તો દિવેલનો જુલાબ આપવો. જો તીક્ષ્ણ વસ્તુઓ જેવી કે સોય, ટાંકણી ગળાઇ ગઇ હોય તો જુલાબ ન આપતાં ભાખરી ખવડાવવી.

ઝેર.

અમુક પદાર્થો ઝેરી છે. તે ખાવાથી અગર અજાણતા ખવાઈ જવાથી ઝેર ચઢે છે અને મરણ પણ નીપજે છે. ઝેરની અસર દૂર કરવાના ઉપાય નીચે મુજબ છે.

(૧) સૌથી પહેલાં તો ઝેર ખાધેલા માણસને ઉલટી કરાવી દેવી. ગળામાં આંગળાં ઘાલવાથી અગર પીછું ફેરવવાથી ઉલટી કરાવી શકાય છે. ગરમ પાણીમાં બે ચમચા મીઠું (નિમક) નાંખી પીવડાવવાથી ઉલટી કરાવાય છે. દરેક ઝેર વખતે એ ઉપાય ચાલતો નથી. ઍસિડ (તેજાબ) જેવી કોઇ વસ્તુથી ઝેર ચઢયું હોય તો ઉલટી ન કરાવવી. તેવે વખતે દૂધમાં ચાક (સફેદો) અગર સૉડા નાંખીને પીવડાવી દેવું.

(૨) અલ્કલિવાળા પદાર્થથી ઝેર ચઢયું હોય તો લીંબુનો રસ આપવો વધુ સારૂં છે. પાણી અને મીઠા તેલનું સરખે ભાગે મિશ્રણ કરીને પણ અપાય.

(૩) ભાંગ, અફીણ, અગર ધંતુરો ખાધો હોય તો માણ-સને ઉંઘવા દેવો નહિ. તેને જાગ્રત રાખવો. ઉલટી કરાવવી. ડીલ ઉપર પુષ્કળ પાણી છાંટવું. રાઈના પોલ્ટિસ (પોટિસ) હાથે પગે મૂકવાં. તેની છાતી, ગરદન અને આંખ ઉપર ભીનો ટુવાલ આસ્તેથી ઝાપટવો.

(૪) સોમલ ખાધો હોય તો ઘી પાવું.

(૫) લીલ જેવી વસ્તુ ખાવામાં આવી ગઇ હોય તો પહેલાં ઉલટી કરાવવી અને પછી દિવેલ પીવા આપવું.

(૬) કેટલાક વાયુ ઝેરી છે. ઝેરી વાયુ સુંઘાઈ ગયો હોય તો દરદીને ખુલ્લી હવામાં લઇ જવો અને ગરમ વરાળ સુંઘાડવી.

(૭) ફટકડીથી ઝેર ચઢયું હોય તો પાણીમાં કપડાં ધોવાને સૉડા આપી પીવડાવવો.

(૮) મોરથુથુથી ઝેર ચઢયું હોય તો દૂધ અગર ઘઉંનો આટો પાણીમાં પીવડાવવો.

(૯) પારાવાળી કોઈ વસ્તુથી ઝેર ચઢે તો ઉલટી ન કરાવવી. પણ ઘઉંનો જાડો લોટ પાણીમાં ભેગો કરી પાવો.

નોંધઃ—થી દરેક ઝેર ઉપર પાવામાં આવે તો અસરકારક નિવડશે.

ડૉકટરને તેડાવો તે પહેલાં કયી જાતનું ઝેર ચઢયું છે તે માલૂમ પડે તો તેની પણ તેમને ખબર મોકલાવવી.

દંશથી ચઢતું ઝેર.

કેટલાક જંતુઓ કરડવાથી ઝેર ચઢે છે.

(૧) વીછીં કરડતો નથી. તેની પૂંછડીએ આંકડો છે તે શરીરમાં ઘોંચી દે છે, તેથી માણસને ઝેર ચઢે છે. વીંછીનાં ઝેરથી માણસ કવચિતજ મરી જાય છે. તેથી ગભરાવવાની જરૂર નથી. દવા ન કરીએ તોએ ૨૪ કલાક પછી એનું ઝેર ઉતરી જાય છે. સાધારણ રીતે નીચે મુજબ ઉપાય કરવો.

(અ) ડંખે કે તરતજ એક સખ્ત પાટો હૃદય તરફના ભાગથી બાંધી દેવો.

(બ) પરમેનગેનેટ પોટાશનું પાણી ડંખ ઉપર ચોપડી તેમાં ઉતારવું. તેનો બારીક ભૂકો ડંખ ઉપર ઘસશો તોપણ ચાલશે.

(૫) તંબાકુનો રસ ચોપડે તોએ તેનું ઝેર ઉતરે છે.

(ક) મીઠાનું પાણી તેના ઉપર રેડી ડંખમાં ઉતારવું.

(ડ) આંકડાનું મૂળીઉં ઘસીને ચોપડવાથી ઝેર ઉતરે છે. થોડો વખત જતાં આરામ થઈ જાય છે.

કેટલીક વખત સાપ કરડવાથી ઝેર ચઢે છે. જ્યારે જ્યારે

સર્પદંશ. સાપ કરડે ત્યારે ઝેર ચઢે એવું કંઇ હમેશાં બનતું નથી. ઘણી જાતના સાપ ઝેરી નથી. માત્ર થોડોકજ જાતના ઝેરી છે. મોટામાં મોટો

નાગ કરડે તો પણ તેનો દાંત ચામડીમાં ૫ા ઈંચથી વધારે જઈ શકતો નથી. સાપ બનતા લગી હાથ કે પગની આંગળીએ કરડે છે. કપડાં ઉપરથી કરડે તો બનતાં લગી લોહીમાં ઝેર દાખલ થઇ શકતું નથી. એને કરડતાં અને ઉંધા વળી પોતાની ઝેરની કોથળીમાંથી ઝેર ઠાલવતાં લગભગ ત્રણેક સેંકડ જેટલો વખત થાય છે. એટલામાં જો કરડે કે તરતજ હાથ કે પગ ખેંચી લેવામાં આવે તો ઝેર જમીન ઉપર પડી જાય છે અને કરેલા ઘામાં જઇ શકતું નથી. જ્યારે લોહીમાં ઝેર ભળે છે ત્યારેજ ઝેર ચઢે છે. આવે સમયે સમયસૂચકતા રાખી નીચે પ્રમાણે ઉપાય કરવા.

(૧) જો હાથની આંગળીએ કરડે તો તરત આંગળી ઉપર હૃદયના ભાગ તરફથી સખ્ત પાટો બાંધવો. બીજો પાટો કાંડા ઉપર અને ત્રીજો બંધ કોણી નીચેથી સખ્ત બાંધવો. તેમ કરવાથી દુઃખ થાય તો ગભરાવવું નહિ. પગની આંગળીએ કરડ્યો હોય તો એક બંધ નીચેથી, બીજો ઘુંટીએથી અને ત્રીજો ઘુંટણ નીચેથી બાંધવો.

(૨) દંશ થયો હોય ત્યાંની આજુબાજુનો ભાગ ચપ્પુ વડે ખોતરી નાંખવો અને દંશવાળી જગ્યાએ પણ તેમજ કરવું કે જેથી ઝેરવાળું લોહી નીકળી જાય.

(૩) પરમેનગેનેટ પોટાશ હોય તો તેનું પાણી બનાવી ડંખમાં રેડવું; અગર ગરમ કરેલા સળીયાથી ડંખને બાળવો. તે ન હોય તો કોઈ પણ ઍસિડ (તેજાબ)થી ઘાને બાળી દેવો.

(૪) દરદીને ઉંઘવા ન દેતાં જાગૃત રાખવો. છતાં ઝેર ન ઉતરે તો ડૉકટરની મદદ લઇ ઉપાય કરવા.

બેભાન થવું.

ઘણી વખત આપણે સાંભળીએ છીએ અને નજરે પણ જોઇએ છીએ કે માણસ બેભાન થઇ ગયો છે. બેભાન થવાનાં કારણો ઘણાં હોય છે. મગજમાં લોહીનું ફરવું ઓછું થાય છે ત્યારે બેભાન થવાય છે એ મુખ્ય કારણ છે. લોહીનો જોઇતો જથ્થો મગજે પહોંચી શકતો નથી તેનાં ઘણાં કારણો હોય છે.

બેભાન થવાનાં કારણો.

(૧) ઘણા થાકને લીધે, (૨) જઠરમાં ખોરાક નહિ હોવાને લીધે, (૩) એકાએક ભયભીત થવાને લીધે, (૪) દીંગ પમાડે તેવા ઓચિંતા સમાચારને લીધે, (૫) ઘણું લોહી વહી જવાને લીધે, (૬) છાતીએ ધોકકો લાગવાને લીધે. (૭) ખરાબ હવામાં રહેવાને લીધે, (૮) ગુંગળાઈ જવાને લીધે અગર અમુક રોગથી થતી નબળાઇ વગેરેને લીધે માણસ બેભાન થાય છે.

જ્યારે કોઈ માણસને ચક્કર આવે અને આંખે ઝાંખ વળવા માંડે કે તેણે તરત બેસી જઇ સૂઇ જવું. નહિ તો તેના એકાએક પડવાથી કોઇકિ અવયવે ગંભીર વાગવાનો સંભવ રહે છે. જ્યારે માણસ બેભાન થઇ જાય ત્યારે નીચે મુજબના ચિહ્ન માલૂમ પડે છે.

બેભાન થયેલા માણસનું મ્હોં ફીક્કું પડી જાય છે. શ્વાસ ધીમો ચાલે છે, નાડીની ગતિ પણ ધીમી હોય છે અને શરીરે કોઇ વખત ઝેાબા (પાણી પાણી) છૂટે છે.

ઉપર દર્શાવેલી સ્થિતિ કોઇની માલૂમ પડે કે તરતજ નીચે બતાવેલા ઉપાય યોજવા.

તાત્કાલિક ઉપાયો.

(૧) બેશુદ્ધ થયેલા માણસનાં કપડાં ગળેથી અને છાતીએથી ઢીલાં કરવાં.

(૨) તેની આસપાસ ટોળું થઇ ખુલ્લી હવા આવતી અટકાવવી નહિ.

(૩) તેના માથા ઉપર ઠંડું પાણી રેડવું અને આંખો ઉપર પાણીની છાલક મારવી.

(૪) તેને સૂવાડવો. તેના ગળા નીચે ઓશિકું રાખવું કે જેથી માથું નીચું રહે અને લોહી તે તરફ જઇ શકે.

(૫) તેને કૉફી પીવા આપવી. જરૂર પડે તો થોડી બ્રાંડી (એક જાતનો દારૂ) પણ પીવા આપવી.

(૬) તેને હાથે પગે સૂંઠ અગર કાંકણ ઘસવા. સૂંઠ ન હોય તો હાથ પગ ચોળી ગરમી શરીરમાં કાયમ રાખવા મહેનત તો કરવી.

(૭) ગરમ પાણીથી બાટલી ભરી શેક કરવો.

(૮) એમોનિયા હોય તો સુંઘાડવો.

છતાંયે શુદ્ધિમાં ન આવે એવું લાગે કે તરત ડૉકટરને બોલાવી ઉપાય કરવા.

હવામાં ઉડતા જંતુથી થતા ચેપી રોગો.

હવામાં ઘણા નાના જંતુઓ હોય છે. કેટલાક જંતુઓ હવા રોગિષ્ટ બનાવે છે. રોગિષ્ટ હવા આપણા શ્વાસમાં જવાથી રોગ થવાનો સંભવ રહે છે. એ જંતુઓ રોગનો ચેપ એક સ્થળેથી બીજે સ્થળે લઇ જાય છે. મચ્છર, માંખી, અને ચાંચડ જેવા

જંતુઓ ચેપી રોગનો ફેલાવો કરે છે. કોલેરા અગર કોગળીઉં, પ્લેગ, અને કેટલીક જાતના તાવ ચેપી રોગ ગણાય છે.

ટાઢીઓ તાવ (મલેરીઆ.)

આ તાવ મચ્છરને લીધે ફેલાવો પામે છે. જ્યાં વધારે ભેજવાળી જગ્યા હોય ત્યાં અસંખ્ય મચ્છરો જન્મ પામે છે. એ મચ્છરો પાણીમાં ઈંડાં મૂકે છે અને જ્યાં પાણી ભરાઇ રહ્યું હોય ત્યાં મોટી સંખ્યામાં માલૂમ પડે છે. એ મચ્છરો ટાઢીઆ તાવના જંતુઓ પોતાનામાં રાખે છે. જ્યારે મચ્છર માણસને કરડે છે ત્યારે તે તેની સૂંઢ માણસનાં શરીરમાં ભોંકે છે અને તેના લોહીમાં ટાઢીઆ તાવના જંતુઓ મૂકે છે. એ જંતુ શરીરમાં લોહી માફક આવવાથી બીજા ઘણા જંતુઓ ઉત્પન્ન કરે છે. જ્યારે એ જંતુઓ ઘણાજ બળવાન થઇ જાય છે ત્યારે કળજીઆત થાય છે, તાવ આવે છે અને માણસનાં શરીરમાંથી લોહી કમી થઈ જાય છે. માણસ નિસ્તેજ અને ફીકકો પડી જાય છે. આ તાવની લાંબો વખત દરકાર નહિ રાખે અને દવા ન કરે તો માણસ આખરે મરણ શરણ થાય છે.

સાવચેતી. જેમ બને તેમ ઘરમાં તેમજ આજુબાજુ ભીનાશ ઓછી કરવી. બહાર કે ઘરમાં પાણીના ખાડા ભરાવા દેવા નહિ. ગંદકી થવા દેવી નહિ. કોઢ, વાડા વગેરે સ્વચ્છ રાખવા.

પીવાનું પાણી સ્વચ્છ રાખવું. તેમાં મલેરીઆ તાવના જંતુઓ ન હોય તે ખાસ લક્ષમાં રાખવું. શંકા પડે તો પાણી ઉકાળી ઠારવું અને તે પીવામાં વાપરવું.

જેને મલેરીઆ તાવ આવ્યો હોય તેનાં કપડાં સારી રીતે ધોયા સિવાય ઉપયોગમાં લેવાં નહિ. તેમ તેને કોઇ જગ્યાએ અડકવા દેવો નહિ.

ઘણા મચ્છર થઇ ગયા હોય તો ઘરમાં ગંદકી અને ભેજ થવાં દેવાં નહિ. અસ્વચ્છ પાણી ભરાઇ રહ્યું હોય તો તે દૂર કરી ત્યાં ગ્યાસતેલ છાંટવું. બે વખત લીમડાનો ધૂપ કરવો. જેનાથી બને તેણે મચ્છરદાની (મચ્છર અટકાવવા માટે) રાત્રે સૂતી વખતે વાપરવી.

મલેરીઆ તાવ લાગુ પડે કે તરતજ તેનો ઉપાય કરવો.

ઉપાય. પહેલાં દિવેલનો જુલાબ લેવો; પછી કવિનાઇન લેવું. કવિનાઇન એના જંતુઓ નાશ કરવા માટે ઘણું ઉપયોગી છે. તે હમેશાં આવા સમયે લેવામાં આવે તો ઘણો ફાયદો કરે છે. છતાં જો તાવ ચાલુ રહે તો ડૉકટરની દવા ચાલુ કરવી અને જ્યાં સુધી શરીરમાં રહેલા બધા મલેરીઆ જંતુનો પૂરેપૂરો નાશ થાય નહિ ત્યાં સુધી દવા કાયમ રાખવી.

કૉલેરા (કોગળીઉં.)

આ રોગ બનતાં લગી જ્યાં માણસો ઘણાં ટોળામાં એકઠાં થાય છે ત્યાં ફાટી નીકળે છે. અસ્વચ્છ પાણી અને ખરાબ ખોરાકને લીધે આ રોગનો ઉપદ્રવ વધે છે. જ્યાં લોકો પીવા માટે, ધોવા માટે, નહાવા માટે એકજ જગ્યાનું પાણી વાપરતા હોય છે ત્યાં એ રોગના જંતુ પુષ્કળ થાય છે. એ જંતુઓ પાકી ફદફદી ગયેલાં ફળમાં પુષ્કળ થાય છે. એવાં ફળ ખાવાથી કોગળીઉં થાય છે. માણસને ઝાડા અને ઉલટી

થવા માંડે છે. માખી એ રેાગનેા ફેલાવેા ઘણી ઝડપથી કરાવી શકે છે; પાકી ગયેલાં ફગ, ઉલટી, ઝાડા વગેરે કોલેરાના જંતુવાળા તેા હેાય છે; ત્યાં માખી બેસી ચેપ લેછે અને બીજે કેટલેક સ્થળે બેસી રેાગના જંતુએા છેાડે છે. એથી રેાગ વધ્યેા જાય છે અને માણસેા બહુ ત્રાસ પામે છે. મેાટાં ટેાળામાં માણસેા જાત્રા જાય છે અગર મેાટા મેળા ભરાય છે ત્યારે આ રેાગ જીંદગીનેા ભેાગ લે છે.

સાવચેતી.

આ રેાગ જન્મ પામે નહિ માટે પહેલાં તેા પાણી તદ્દન સ્વચ્છ રાખવું. જ્યાં નહાવાનું હેાય અને ધેાવાનું હેાય એવી જગ્યાનું પાણી પીવામાં વાપરવું નહિ. બને તેા હમેશાં એવે પ્રસંગે પાણી ઉકાળી ઠારી પીવું.

નદી ઉપર કપડાં ધેાવાય છે ત્યાં મેલ પાણીમાં જાય છે. તેજ જગ્યાનું પાણી પીવામાં વપરાય નહિ તેની કાળજી રાખવી. નદીનું પાણીજ ગામમાં પીવા માટે વપરાતું હેાય તેા તેના ઉપલાણનું પાણી પીવા વાપરવું અને નીચાણનાં પાણી આગળ ધેાવાનું કામ કરવું.

તળાવમાં પણ મેલું ગંદું પાણી થવા ન દેવું.

કુવા આગળની જગ્યા ધેાવા માટે અગર નાહવા માટે વપરાતી હેાય તેા ધ્યાન રાખવું કે નહાયલું અગર ધેાવાયલું પાણી થેાડું અગર બહુ કુવામાં જાય નહિ. કુવાને થાળે દૂરના ભાગે નહાવું. ધેાવાનું કામ કુવાથી નીચે કરવું. ત્યાં પત્થર વગેરેની સેાઇ રાખી કપડાં ધેાવાં. ત્યાં પાણી સૂકાઇ જાય તેવી ખાસ ગેાઠવણ કરવી.

કાચાં તેમજ ઘણાં પાકી ગયેલાં ફળ ખાવાં નહિ. કોહાઇ ગયેલાં ફળ ગમે ત્યાં શેરીમાં નાંખી માંખીથી થતો ત્રાસ વધારવો નહિ. એવાં ફળ ગામથી ઘણે દૂર નાંખી દેવાં, દાટી દેવાં અગર બાળી દેવાં.

રોગનો કંઈક ઉપદ્રવ માલૂમ પડે કે તરત દરેક જાતની સ્વચ્છતા ઉપર વિશેષ ધ્યાન આપવું. શેરીએ શેરીએ ગંધક મોટા જથ્થામાં બાળવો. ઘરમાં પણ સઘડીમાં ગંધક નાંખવો. સહવારે કે સાંજે શરદી ન લાગે તેના ઉપાય યોજવા. ખાવા પીવામાં તથા બીજી રહેણી કરણીમાં નિયમિતપણું જાળવવું.

આટલી સાવચેતી રાખતાં છતાં જો કોગળીઉં ફાટે તો તાબડતોબ ઉપાય લેવા. કોગળીઉં થયેલા દરદીને પુષ્કળ ઝાડા ઉલટી જાય છે. આ બહુ ચેપી છે. તેના ઝાડા, ઉલટી કોઇ દૂર સ્થળે દાટવા અગર બાળવા. દરદીને સ્પર્શ કરવાથી પણ ચેપ લાગે છે; તેથી અડકયા પછી હાથ પગ સારી રીતે સાબુ, અગર લીમડાનાં પાનથી ધોઇ નાંખવાં. દરદીનાં કપડાં આખરે બાળી મૂકવાં.

ઉપચા.

દરદીના હાથ પગ ગરમ રાખવા. સૂંઠ કે મરીનો ભૂકો ખવડાવવો અને હાથે પગે ચોપડવો. કંઇ ઉપાય હાથ ન હોય તો મરી, કપુર, અને અફીણ સરખે ભાગે લઇ ગોળી બનાવી દરદીને આપવી; અને, તેના શરીરમાં ગરમી રહે એવા ઉપાય ચાલુ રાખવા કાંદાનો રસ કાઢી (નવટાંક આશરે) પાઈ દેવો.

એક ભાગ મરી, અડધો ભાગ અફીણ અને દોઢ ભાગ હીંગ લઇ તેની ગોળીઓ બનાવી દરદીને આપવામાં આવે તોએ

આરંભ થાય છે. ડૉકટરની મદદ આવતાં પહેલાં આ ઉપાય કરવામાં આવે તો કંઇ ખોટું નહિ.

પ્લેગ (ગાંઠીઓ તાવ.)

પ્લેગ ચેપી રોગ છે. એ રોગ ઉંદર અને ચાંચડને લીધે ફેલાવો પામે છે. સૌથી પહેલો એ રોગ ઉંદરને થાય છે; પછી, તે માણસને લાગુ પડે છે. ઉંદરનું લોહી ચાંચડ કરડીને પીએ છે. પ્લેગવાળા ઉંદરને ચાંચડ કરડે છે ત્યારે તેનામાં ઉંદરના લોહી સાથે પ્લેગના ચેપી જંતુઓ પ્રવેશ કરે છે. ઉંદર મરી ગયા બાદ તે ચાંચડો માણસને કરડે છે; એટલે માણસનાં શરીરમાં પ્લેગના જંતુઓ તરત દાખલ થાય છે. તેમ છતાં, માણસને પ્લેગ લાગુ પડે છે. એટલે, એને ઝેરી તાવ આવે છે. અને શરીરના કોઇ ભાગો ઉપર ગાંઠ નીકળે છે. કોઇ વખતે ગાંઠ બહાર પડતી હોય છે અને તે આપણી આંખે જોઇ શકીએ છીએ. કોઇ વખત અંદરથી થયેલી હોય છે. તે માત્ર ત્યાં હાથ ફેરવી જોઇએ તોજ માલૂમ પડે છે. આ ગાંઠ અને તાવના ત્રાસથી માણસ મરણ પામે છે. કેટલીક વખત ગાંઠ બિલકુલ હોતી નથી; પણ પ્લેગનો તાવજ એકલો હોય છે. તે એટલો બધો ઝેરી થાય છે કે માણસ થોડા વખતમાં મરણ પામે છે

સાવચેતી. પ્લેગ થાયજ નહિ એટલા માટે ઘરમાં ઉંદર થવા દેવાજ નહિ. ઘરમાં ખોરાક આમતેમ વેરાયલો હોય, અનાજની કોઠીઓ અગર કોઠારો બરાબર દેવાયલા ન હોય, જુનાં મેલાં કપડાંના ઢગ આમતેમ પડી રહેતા હોય અને આજુબાજુ ગંદવાડ વગેરેના ઉકરડા

હોય ત્યારે ઉંદર ઘણા જથ્થામાં થાય છે; તેથી, ઘરમાં તેમજ બહાર સ્વચ્છતા રાખવી કે જેથી ઉંદરનો ત્રાસ વધે નહિ. શહેરમાં ઘરની મોરીઓ અને ગટરો સાફ રખાવવી; નહિ તો, ઉંદર ત્યાં પોતાને રહેવાનું સ્થાન બનાવશે. કબાટ કે ભંડારીઆમાં ખાવાનું વગેરે મૂક્યું હોય તે ત્યાં વેરાવા દેવું નહિ, તેમજ પાટીઆને ચીકણા થવા દેવા નહિ. બંધ કરતી વખતે, આગળી કે સાંકળ દેવા વિસરવું નહિ.

ચાંચડનો ત્રાસ વધતો હોય તો ઘરમાં બહુ ભેજ થવા દેવો નહિ. હમેશાં મોરી કે ગટર હોય ત્યાં ફીનાઇલ પાણી સાથે મિશ્ર કરી છાંટવું. ઘરમાં લીમડાનો, લોબાનનો અગર સુખડનો ધૂપ કરવો.

છતાંએ પ્લેગનો ઉપદ્રવ વધે એવું લાગતું હોય તો ગામ છોડી બહાર ખુલ્લી હવામાં રહેવા જવું. જો એમ તરત કરવામાં આવે તો માણસને એ રોગના હુમલાથી બચી જવાનો સંભવ રહે છે. ઘરમાં ઉંદર મરવા લાગે કે ત્યાંજ જીદ કે હઠ કરીને રહેવુંજ નહિ. એવા વખતે ઉંદરનું મરવું ચેતવણી આપે છે કે ઘર એકદમ છોડી જતા રહો. જ્યાં જાઓ ત્યાં ખુલ્લી હવામાં હરવા ફરવા અને સૂવાનું રાખવું.

ગામમાં કે શહેરમાં વારંવાર આવવાનું થતું હોય તો પ્લેગની રસી એકદમ મૂકાવવી. સરકાર તરફથી અને કેટલાંક ધર્માદા દવાખાનાં તરફથી એવે પ્રસંગે રસી મૂકવાની ખાસ ગોઠવણ કરવામાં આવે છે તેનો લાભ લેવો. એથી પ્લેગના જંતુઓ માણસના ઉપર સખ્ત હુમલો કરી શકતા નથી.

કોઇ માણસને પ્લેગ લાગુ પડયો હોય ત્યારે તેની પાસે ઘણાં માણસોને આવવાં દેવાં નહિ. જે માણસો તેની સારવારમાં હોય તેઓએ સાવચેતીથી ત્યાં રહેવું. હમેશાં તે મકાનમાંથી બહાર નીકળતી વખતે હાથ પગ કારબોલિક લોશનથી અગર લીમડાનાં પાનવાળાં પાણી વડે સારી રીતે ધોઇ નાંખવાં. દરદીના મરણ પછી તેના વપરાશમાં આવેલાં બધાં કપડાં બાળી મૂકવાં. તેમ ન થાય તો તે બધાં કારબોલિક લોશનથી ધોઇ તડકે સૂકવવાં; ત્યારપછી એકવાર ધોબીને આપ્યા બાદ વપરાશમાં લેવાં. દરદીવાળા ઘરને ચૂનો ધોળાવવો અને જમીન ઉપર પુષ્કળ ચૂનો પથરાવવો. આથી પ્લેગના જંતુનો નાશ થશે. ત્યારબાદ ઘર વપરાશમાં લેવું.

પ્લેગના દરદી હોય ત્યાં સાવચેતી રાખવી.

ક્ષય.

આ રોગ ફેફસાંનાં કોહાણને લીધે થાય છે. કોહાણ 'ટ્યુબરક્લ' નામના ક્ષયના જંતુઓને લીધે થાય છે. એ જંતુઓ આપણે નરી આંખે જોઇ શકતા નથી. સૂક્ષ્મદર્શક યંત્ર વડે જોઇએ તો ઝીણા લાંબા પાતળા અને કાળા દેખાય છે. જે માણસને ક્ષય થાય છે તેના શ્વાસમાં તેમજ થૂંકમાં એ જંતુઓ રહે છે. ક્ષયવાળો માણસ થૂંકે અને તે થૂંક સુકાઇ ગયા બાદ તેમાંથી ક્ષયના જંતુઓ હવામાં ઉડે છે; તે ઉડતા જંતુઓ તંદુરસ્ત માણસ ઉપર હુમલો કરે છે અને તેને ક્ષય રોગનો ભોગ બનાવે છે.

રોગનું મૂળ.

એ જંતુ શરૂઆતમાં ફેફસાંના ઉપલા ભાગને બગાડે છે. ફેફસાંનો કોઇ ભાગ જેમ જેમ બગડતો જાય છે તેમ તેમ શરીરનું

લોહી સ્વચ્છ થઇ શકતું નથી. પરિણામે માણસને (કૉફ) ઉધરસ થાય છે અને ગલફા પડવા માંડે છે. તેમાં કેટલીક વખત લોહીનો ભાગ માલૂમ પડે છે. માણસનું જોર દિવસે દિવસે ઓછું થતું જાય છે, સહેજ સહેજમાં તેને થાક લાગે છે અને શરીરમાં, ખાસ કરીને રાત્રે, મંદ જવર રહે છે. દિવસે શરીરની ગરમી જોઇએ તે કરતાં વધુ માલૂમ પડે છે અને શરીર ગળાતું જાય છે. તેમાં જો માણસને કુટેવ, અને વ્યસન હોય તો રોગ તેના ઉપર સખ્ત હુમલો કરતો રહે છે અને બે ત્રણ વરસમાં પ્રાણઘાતક નિવડે છે.

આ રોગ થાયજ નહિ એટલા માટે ખાસ દરકાર રાખવી જોઇએ. થયા બાદ તેને અટકાવવો બહુજ મુશ્કેલ છે. તે થાય નહિ એટલા માટે નીચે મુજબ વર્તવુ.

ઉપયોગી નિયમો.

(૧) જેમ બને તેમ શ્વાસ વાટે ખુલ્લી સ્વચ્છ હવા લેવી. (૨) ખુલ્લી હવામા ફરવાનો મહાવરો પાડવો. (૩) ઘરમાં આળસુ થઇ બેસી રહેવું નહિ. (૪) ઘરમાં જે કામથી શરીર કસાય તેવું કામ કરવું. (૫) સ્વભાવ ચીઢિયો ન રાખતા આનંદી હસમુખો રાખવો. (૬) કોઈપણ જાતનું વ્યસન રાખવું નહિ (૭) કુટેવ પડવા દેવી નહિ. (૮) ખાવા પીવામાં મિતાહાર રહેવું. શરીરને નુકસાન થાય તેટલે દરજ્જે મોજશોખમાં પડવું નહિ. (૯) વિચાર નીતિવાન બનાવે એવાં પુસ્તકો વાંચવાં. (૧૦) ઘરમાં સ્વચ્છતા જાળવવી. (૧૧) ખુલ્લી હવામાં સૂવું.

જો કોઈ માણસને ક્ષય રોગ થાય તો તેને ગમે ત્યાં થૂંકવા દેવો નહિ. થૂંકવા માટે પીપદાન અગર રાખથી ભરેલી

ટોપલી વાપરવી. તેને હમેશાં ઢાંકવા કાળજી રાખવી. છેવટે, બધું થૂંક બાળી દેવું.

ક્ષયવાળા માણસની પથારીમાં સૂવું નહિ, તેમજ તે ઓરડામાં પણ ન સૂવું. તેમ કરવાથી સૂનારને રોગ લાગુ પડે છે. તેના ખાવા પીવાનાં વાસણ જુદાં રાખવાં. તેના કપડાં ચોકખાં રાખવાં. બીજાના વપરાશમાં તે લેવાં નહિ.

શરૂઆતનો ક્ષય હોય તો દરદીને સુકી હવામાં લઈ જવો. આપણા ઈલાકામાં વઢવાણ અને દેવલાલી ક્ષયવાળાને માટે ઉત્તમ સ્થાન ગણાય છે. શરૂઆતમાંજ ત્યાં જવાથી દરદી સારો થઈ જાય છે. ક્ષયનું જોર વધી ગયા પછી તે ભાગ્યેજ સારો થાય છે. માટે, રોગ થતાંજ એને માટે ચાંપતા ઈલાજ લેવા. તે વખતે દવા કરતાં નીતિમય વર્તનથી વધુ ફાયદો થાય છે.

બીજા ચેપી રોગ.

આ ઉપરાંત બીજા કેટલાએ ગંભીર ચેપી રોગો છે. કેટલાક સાધારણ ચેપી રોગો છે. ફોલ્લા થવા (ખસ), ખરજવું, અને દાદર (દરાજ) એ સાધારણ ચેપી રોગ છે.

ખસ.

ખસ વિષે તમે શિખી ગયા છો. માણસની ચામડી અસ્વચ્છ રહેવાથી અને પાચનશક્તિ સારી ન હોવાને લીધે એ રોગ થાય છે. એ ચેપી છે. બનતાં લગી તે હાથે વારંવાર થાય છે. તે એક જાતનું કોહાણ છે. ફોલ્લા ફૂટતાં લોહી પરૂ નીકળે છે. માંખી તેવા હાથ ઉપર બેસે છે. ત્યાંનો ચેપ બીજા શરીર ઉપર ઉડી જઈ મૂકે છે. ફોલ્લા થયા હોય ત્યારે તેને ઢાંકવા.

ઉપાય તરીકે સૌથી પહેલો જુલાબ લેવો. ત્યારબાદ ખસ ઉપર ગંધકનો મલમ ચોપડવો. સાધારણ ફોલ્લા હોય તો સુખડના તેલથી પણ આરામ થાય. કારબોલિક લોશનથી હાથ ધુવો તોપણ ધીમે ધીમે આરામ પડે. ગાયના છાણ મૂતરમાં હાથ રાખવાથી ખસ નરમ પડે છે. છેલ્લા ઉપાયનો ઉપયોગ ગામડાના લોકો વારંવાર કરે છે.

ફોલ્લા થયેલા હોય તે માણસનાં કપડાં કોઈને પહેરાવવાં નહિ. તેના ખાવાપીવાનાં વાસણ જુદાં રાખવાં. તેની પથારી હમેશાં તડકે નાંખવી.

દાદર અગર દરાઝ એ પણ ચામડીનો ચેપી રોગ છે.

દાદર.

તે બનતાં લગી કમ્મરે, જાગે, છાતીએ અગર માથે થાય છે. એના બે પ્રકાર છે. કેટલીક દરાઝ વાળવાળા ભાગ ઉપર થાય છે અને કેટલીક શરીરના ભાગો કે જ્યાં વાળ હોતા નથી ત્યાં થાય છે. એ ચેપી હોવાથી ખાસ સંભાળ લેવી.

શરૂઆતમાં, તે નાની ફોલ્લીરૂપે દેખાય છે. ધીમે ધીમે ગોળ કુંડાળું થાય છે, નાની ફોલ્લી ફુટી જાય છે અગર ચેળ આવવાથી રોગી માણસ તે ખંજવાળી નાંખે છે. પરિણામે તેમાંથી પ્રવાહી પદાર્થ નીકળે છે અને ચામડી જાડી બની જાય છે. આવી રીતે તે વધી જાય છે.

જ્યાં દરાઝ થઈ હોય ત્યાં કારબોલિક સાબુ વાપરવો અગર તે ભાગ કારબોલિક લોશનથી ધોવો. પછી તેના ઉપર ફટકડીનું પાણી લગાડવું. તે ન બનાવી શકાય તો જલ્લદ શરકો તે ઉપર ચોપડવો. સાહી ચોપડવાથી પણ દરાઝ સારી થાય છે.

શહેરમાં ગોવા પાઉડર મળી શકે છે. તે અને લાઇમ જ્યુસ અગર શરકો એકઠો કરી મલમ બનાવી ચોપડો તો પણ ચાલે. તેથી સારૂં ન થાય તો પારાનો મલમ બનાવી ચોપડવો. સપટ કંપનીનું 'સપટ લોશન' નામની દવા વાપરવાથી પણ આરામ થાય છે.

દરાઝવાળા દરદીનાં કપડાં બીજાના વપરાશમાં ન લેવાં. તેના ઉપયોગમાં આવતી બધી વસ્તુઓ સ્વચ્છ રાખવી. જો દરદીને માથે દરાઝ થઇ હોય તો તે માણસની કાંસકી ટુવાલ વગેરે કંઇ પણ બીજા કોઈ માણસે વાપરવાં નહિ.

ખરજવું.

ખરજવાના ચેપી રોગના ઘણા પ્રકાર હોય છે; તેથી, કેટલીક વખત ધારેલી દવા દરદીને માફક આવતી નથી. ખરજવું ચામડી ઉપર પહેલ વહેલાં તો નાની ફોલ્લી રૂપે થાય છે. ત્યારપછી અંદરથી ચેળ આવવાને લીધે માણસ તેને ખંજવાળી નાંખે છે. એટલે તે વધવા માંડે છે. સુકું ખરજવું હોય છે તેમાંથી પાણી ઝરતું નથી. લીલું હોય છે તેમાંથી પાણી ઝર્યાંજ કરે છે. કેટલીક વખત તે દરદ કરે છે. આ ચેપી રોગ છે એટલે બીજાને તેનો ચેપ લાગે નહિ તેની સાવચેતી લેવી.

ગામઠી ઉપાય.

ખરજવાને માટે જુદા જુદા ઉપાય છે. (૧) ખરજવા ઉપર દહીં મૂકતાં જવું અને કુતરાને તે ચટાડતાં જવું. (૨) વાંદરાની અઘારનો મલમ કરંજીયા તેલમાં બનાવવો. (૩) આમલી છુંદીને એનો પાટો

બાંધવો. (૪) ચૂડાના વહેરને બાળી ભૂકો કરંજીયા તેલમાં રાખી ચોપડવો.

શાહેરી ઉપાય. નાઇટ્રીક એસિડથી બાળવું. (૨) ફીનાઇલ પણ લગાડી શકાય. (૩) કારબોલિક લોશન. (૪) આયોડીન ચોપડીએ તોએ ચાલે. (૫) ગંધકનું પાણી ચોપડવું.

ખરજવું થવા માંડે કે તરતજ ચેળ આવે તો તેને નખથી ખંજવાળવું નહિ. અને ત્યાં લગી તેને પાણી લગાડવું નહિ. બહુ નિમક (મીઠું) વાળી વસ્તુ ખાવી નહિ. તીખા તમતમતા ખોરાક ન લેવા. દરરોજ દસ્ત ખુલાસાથી આવે તેની દરકાર રાખવી. આટલા નિયમ પાળ્યા પછી જો દવા કરવા માંડીશું તો આરામ થવા સંભવ રહે છે.



દર્શન ૫. (ધોરણ છઠ્ઠા માટે)

ધાવણાં બચ્ચાં અને નાનાં બાળકોની સંભાળ.

માતાની પવિત્ર ફરજ.

ધાવણાં બચ્ચાં અને નાનાં બાળકોની સંભાળ રાખવી એ ઘણું અગત્યનું કામ છે. નાનાં બચ્ચાંને ઉછેરી મોટાં કરવાં એ કંઇ સહેલું કામ નથી. એ કામ મોટે ભાગે સ્ત્રીઓનું છે. સ્ત્રીઓ એ બાબતમાં યોગ્ય દરકાર ન રાખે તો બાળકો કયાં તો નાની વયેજ મરણ શરણ થાય, રોગિષ્ટ બને અગર તો શરીરે દૂબળા દેખાય. બાળક ધાવણું હોય તે વખતે માતાએ કેવો ખોરાક લેવો અને કેવી રીતે વર્તવું તે જાણવું જરૂરનું છે. ધાવણાં બાળકનો ખોરાક માતાના દૂધ સિવાય બીજો કોઇ જાતનો હોઇ શકતો નથી એ દૂધમાં માતા જે જાતનો ખોરાક લે છે તેની અસર થાય છે. માતાના શોખને લીધે ખોરાક રસ્તે મળેલા દૂધમાંનાં તત્ત્વો નાનાં બચ્ચાંને હમેશાં માફક આવતાં નથી. જ્યારે તેમ થાય છે ત્યારે તે દૂધ બચ્ચાંને રોગગ્રસ્ત કરે છે. આ સમયે માતાનો શોખ તે બચ્ચાંનો રોગ નિવડે છે. આવી રીતે પેદા થતાં રોગમાંથી બાળકોને બચાવવા તે દરેક સુજ્ઞ માતાની ફરજ છે. આ એક **પવિત્ર ફરજ** છે. તેથી, દરેક માતા તે ફરજ કેવી રીતે અદા કરી શકે તેની માહિતી ધરાવે તો એકંદરે દેશને ઘણો લાભ થાય. જેમ કુમળા છોડને સહેજમાં

નુકસાન થાય છે તેમ બાળકને પણ થાય છે. ખરાબ હવા ખરાબ ખોરાક અને ઘરમાંની અસ્વચ્છતાને લીધે બાળક જલદીથી રોગના પંજામાં સપડાઇ જાય છે. તેવા જોખમમાંથી બાળકોને દૂર રાખવામાં આવે તો તેમનું મરણ પ્રમાણ ખરેખર ઓછું થાય. આ કારણે બાળકોને કેવો ખોરાક આપવો, કેવાં કપડાં પહેરાવવાં, કેટલી ઊંઘ લેવા દેવી. તેમના શરીરને યોગ્ય કસરત મળે છે કે નહિ તેની દેખરેખ રાખવી અને તેઓને કેવી રીતે શરીરે સ્વચ્છ રાખી શકાય એ વિષે તમારે યોગ્ય જ્ઞાન મેળવવું જોઇએ.

બાળકોનો ખોરાક.

ધાવણાં બાળકને દૂધ સિવાય બીજો ખોરાક આપવો નહિ. બને ત્યાં લગી માતાનું દૂધ ધવડાવવું જોઇએ. તેને માટે નિયમિત વખત રાખવો.

માતાનું દૂધ.

ઘડીએ ઘડીએ ધવડાવવાથી બાળકને અપચો થાય છે. ચાર માસનું બાળક થાય પછી ત્રણ ત્રણ કલાકને અંતરે બાળકને ધવડાવવું. તંદુરસ્ત માનું દૂધ બાળકને જેટલું પુષ્ટિકારક છે તેટલું બીજું કઇજ નથી. માએ તેથી જેમ બને તંદુરસ્ત રહેવું. ખોરાકમાં નિયમિત રહેવાથી, અતિ તીખા તમતમા અને ખાટા સ્વાદનો ત્યાગ કરવાથી, શરીરમાં સ્ફૂર્તિ રહે તેટલું શારીરિક કામ કરવાથી અને નીતિએ વર્તવાથી પોતાનું શરીર દરેક માતા તંદુરસ્ત રાખી શકશે.

માતાના દૂધથી ઉતરતું ગધેડીનું દૂધ છે. પણ ઘણા લોક તે પાવાનું ઠીક ધારતા નથી. ગાયનું દૂધ અને બકરીનું દૂધ પણ બાળક માટે ચાલે.

બીજી જાતનાં દૂધ.

ગાયના દૂધમાં અડધો ભાગ પાણી મેળવવું. તેમાં સહેજ ખાંડ

નાંખી ઉકાળી ઠંડું કર્યા બાદ બાળકને પાવું. ચમચા વડે પાવાની ટેવ રાખવી.

બાળક બે વરસનું થાય એટલે ધાવણ સાધારણ રીતે બંધ કરાવવું. ગાયનું દૂધ પીવાની તેને ટેવ પાડવી. બાળકને પોચી વસ્તુનો ખોરાક આપવો. પોચી વસ્તુ એટલે શિરો બિરંજ વગેરે પચવાને મુશ્કેલ પડે એવો ખોરાક નહિ. ભાત અગર કટકો રોટલી જેવી હલકી વસ્તુઓ ખોરાકમાં લેવા દેવી. તે પણ સામટી એક્કી વખતે ન ખવડાવવી. કલાક ત્રણને અંતરે આપવી ઠીક પડશે. બચ્ચાંને રૂચી ન હોય તો તેમનાં મ્હોંમાં ખોરાક મૂક્યા કરવો નહિ.

બાળકને ખોરાક આપવાની રીત. બહુ સખ્ત ખોરાક બાળકને ન આપવો. કારણ તે બધો ખોરાક દાંત વડે ચાવી શકતું નથી. ઉપરાંત, તમે જે ખોરાક આપો તે બાળક ચૂસ્યા કરે છે. કવચિત ગળી જાય છે તો તે પેટમાં પાચન થતો નથી. માટે પોચો હલકો પ્રવાહી અગર સાધારણ ઘનરૂપ ખોરાક આપવો. જેમ બાળક મોટું થતું જાય અને દાંત વધારે ઉગતાં થાય અને ચાવવાનું બરોબર ફાવતું જાય તેમ તેમ સારો ખોરાક આપવા હરકત નથી. ત્રણેક વરસ પછી બચ્ચું જમતું થાય તો હરકત જેવું નથી. તે સમયે પણ થોડાક કલાકને અંતરે ખોરાક આપતા રહેવું વધુ ફળદાયક નિવડશે. તે ખોરાક સારી રીતે પચે એટલેજ બીજો ખોરાક આપવો. બાળકોને ખોરાક કુદરતી રીતે વારંવાર જોઇએ છે. તેમને વધવાને માટે તેમજ શરીરને પુષ્ટ રાખવા માટે વધુ ખોરાકની

જરૂર છેજ. તેથી તે નિયમિત રીતે આપવાની ટેવ રાખી હેાય તેા તેમની તંદુરસ્તી બહુ સારી રહે છે.

બાળકને ગળપણ વિશેષ ભાવે છે. તેના શરીરને તેવાં તત્ત્વની ખાસ જરૂર છે. તેાપણ ઘી અને ગળપણ વધુ પ્રમાણમાં ન આપવા. વારંવાર બાળકને ખાંડની ટીકડીએા, ગેાળીએા, તેમજ ગેાળ ખાંડ આપવાથી તેની તંદુરસ્તી બગડે છે. તેમજ માતાએ એમ કદી ન સમજવું કે જેમ બાળકેા ખેારાક વધુ લે તેમ વિશેષ તંદુરસ્ત બને; તેથી તેા તેમની તબીએત અને શરીરને ઘણું નુકસાન છે. માટે બાળકની ઉમ્મર અને સ્થિતિ પ્રમાણે તેને ખેારાક આપતાં રહેવું.

જેટલી જરૂર બાળકને ખેારાકની છે તેટલીજ જરૂર તેને

બાળકની ઊંઘ. ઊંઘની પણ છે. જે બાળક નાનું તેમ તેને ઊંઘની વિશેષ જરૂર છે. બાળકના જન્મ પછી બાળક દિવસે ઘણીવાર ઊંઘે છે. સારી ઊંઘથી બાળકનું શરીર ખીલે છે. નાનું બાળક હમેશાં જાગતું સૂતું હેાય છે ત્યારે તેના હાથ પગ હલાવ્યા કરે છે. એ એક જાતની કસરત છે. તેને લીધે બાળકનું શરીર તંદુરસ્ત રહે છે. તેવાં નાનાં બાળકને નિયમિત ધવડાવીને આરામ આપ્યાજ કરવેા.

જેમ બાળક મેાટું થાય છે તેમ તે ઘુંટણીયે પડે છે અને ઘુંટણ અને પેટની મદદે આમતેમ ફરે છે. ત્યારબાદ ધીમે ધીમે ચાલતાં શિખે છે; પછી દેાડતું ફરે છે. આવી રીતે બાળકને કસરત થયાજ કરે છે તેથી તેને આરામ અને ઊંઘની જરૂર છેજ. ત્રણ વરસનું બાળક થાય ત્યાં સુધી તેને દિવસે તેમજ રાત્રે ઊંઘવા દેવું. તેને એાછામાં એાછી બાર કલાકની ઊંઘ જોઇએજ છે.

કોમળ બાળકને તેની મરજી વિરૂદ્ધ ચાલતું બેસતું કરવાનાં માઠાં પરિણામ.

બાળકનાં હાડકાં નરમ હોય છે તેથી તેમને બેસતાં નહિ આવડતું હોય તો બેસાડી મૂકવાં નહિ. તેમ કરશો તો બાળક ખુંધું બની જશે. તેમજ બાળકને ઉભા રહેતાં આવડતું નહિ હોય તો તેમને ઉભા રાખી મૂકવાથી તેમના પગ રાંટા થઈ જાય છે. કેટલીક માતાઓને પોતાના બાળકને જલદી બેસતું અને ચાલતું કરવાની હોંસ હોય છે. તેઓ બાળકને તેમની મરજી વિરૂદ્ધ બેસાડે છે તેમજ ચલાવે છે. કેટલીકવાર બાળક રડે પણ છે તેની પણ તેમને દરકાર હોતી નથી. આખરે આવી અયોગ્ય વખતની અયોગ્ય કસરતને લીધે બાળકનાં અંગને ખોડ રહે છે. તેથી ધ્યાનમાં રાખવું કે જ્યાં સુધી બાળક પોતાની મેળે બેસે કે ચાલે નહિ ત્યાં સુધી ફરજ પાડી તેની પાસે તેમ કરાવવું નહિ. તમારે તો માત્ર તે ચાલવા અગર બેસવા પ્રયત્ન કરે ત્યારે થોડી મદદજ કરવી.

બાળકને સુવાડવા માટે વપરાતાં સાહિત્ય.

નાનાં બાળકને સૂવા માટે ઝોળી કરતાં પારણું, ખાટલો કે પલંગ ઠીક પડે છે. ખાટલા કે પલંગ કે પારણામાં જેટલી છૂટથી બાળક સૂઈ શકે છે તેટલી સઘવડથી ઝોળીમાં તેનાથી સૂવાતું નથી ઝોળીમાં સૂવાથી તેની કમ્મરે કઈક ખોડ આવવાનો સંભવ રહે છે. ઉપરાંત, બાળક છાતીથી સંકોચાતું થઈ જાય છે. વળી ઝોળીમાં પાસું સારી રીતે ફેરવી શકાતું નથી. પારણામાં બાળકનું પાસું બરાબર તેની માતા પણ ફેરવી શકે છે. બાળકને

એક બાજુપર લાંબો વખત સૂતું રાખવું નહિ. તેમ કરવાથી તેને નુકસાન પહોંચે છે.

જ્યારે બાળક પારણું કે ઝોળીમાં સૂતું હેાય ત્યારે હિંચોળ્યા વગર તે ઊંઘી જાય એવી ટેવ પાડવી. બાળકને ઝોળીમાં સૂવાડી હિંચક હિંચક કરવું એ ખરાબ ટેવ છે. એ ટેવ છોડાવવી પાછળથી મુશ્કેલ પડે છે.

બાળકને બહુ રમાડયાં કરવું નહિ. તેમજ તેને અવનવા ચિત્રો બતાવવાં નહિ. તેથી તેની ઊંઘને ખલેલ પહોંચે છે. જે બાળકો કેટલીક વખત બીએ છે અને ઊંઘી શકતાં નથી તેમને શાંત રાખી જેટલો બને તેટલો દિવસે આરામ આપવો. બાળકને જોઇએ તે કરતાં વિશેષ કસરત મળે અગર તેનું મન ચળે એવો બનાવ બને ત્યારે તે સારી રીતે ઊંઘી શકતું નથી. માટે એ બાબતમાં માતાની ભૂલ થાય નહિ તે તેણે ખાસ લક્ષમાં રાખવું.

નાનાં બાળક ઉપર જુદી જુદી રૂતુની હવા બહુ અસર કરે છે.

કપડાં

તેનું શરીર કોમળ છે એટલે તાપ ઠંડી વેઠવી એને અઘરૂં લાગે છે. આવા સમયે તેને માટે યોગ્ય કપડાં તૈયાર કરાવવાં જોઇએ. કપડાં એવાં જોઇએ કે સહેલાઈથી તેને પહેરાવી શકાય તેમજ કાઢી પણ શકાય.

શિયાળાની મોસમમાં ઠંડી વિશેષ પડે છે ત્યારે ગરમ કપડાં બાળકને પહેરાવવાં. કપડાં કદી પણ તદ્દન તંગ તેમ બહુ ઢીલાં ન કરાવવાં. ગરમ કપડાંને લીધે બાળકને ઠંડી લાગતી નથી અને શરીરમાં ગરમી રહે છે. ઉનાળાની મોસમમાં તાપ

વધુ પડે છે તેથી સુતરાઉ પાતળાં કપડાંની જરૂર હોય છે. તેવાં કપડાંથી બહુ ઉકળાટ લાગતો નથી. તેમજ ઉકળાટ લાગતો હોય તે વખતે કપડાં ન પહેરાવતાં એક છૂટો રૂમાલ ઓઢાડયો હોય તો વધારે સારૂં. વર્ષાઋતુમાં ભેજ ન લાગે, શરદી ન થાય એવાં કપડાં પહેરાવતાં રહેવું. એ ઋતુમાં કેટલાક ગરમ કપડાં કોઇ કોઇ દિવસે ઉપયોગી નિવડશે. શરદીથી તેમ પવનના સપાટાથી બાળકને ખાંસીના દરદો લાગુ પડવા સંભવ રહે છે તેથી તેવા રોગના ભોગ બાળક ન થઇ પડે તેટલા માટે તેના શરીરને યોગ્ય કપડાં પહેરાવવાં.

બાળકના શરીરની સ્વચ્છતા.

બાળકોને હમેશાં સ્વચ્છ રાખવાં. તેમને દરરોજ નહવડાવવાં. પાણી કોકીલું વાપરવું. એટલે તે બહુ ગરમ પણ નહિ તેમ ઠંડું એ નહિ. બાળકને શરીરે નહવડાવતાં પહેલાં કેટલાક માતા ઘીનો હાથ મારે છે. તે ચોળવાથી બાળકની ચામડી સૂંવાળી રહે છે. ઉપરાંત લોહીનું ફરવું શરીરમાં તેજ રહે છે. પાણી રેડતાં જઈ તેનું શરીર સાધારણ રીતે ચોળવું. તેની આંખો બરાબર સાફ કરવા ભૂલી જવું નહિ. માથું ખાસ કરીને સાફ રાખવું. આવી રીતે બાળકને નહવડાવવાથી અને તેને ધંત્રડાવી સૂવાડવાથી બાળક ઊંઘી જાય છે, શરીરે કુશળ રહે છે અને સ્વચ્છ લાગે છે.

બાળકોને હમેસાં પોતાની મેળે હરે ફરે એવી ટેવ તો પાડવી. પણ ઘરમાં કે ઘર બહાર કોઇ ખરાબ ગંદી જગ્યાએ તે ન રમે કે બેસે તે ખાસ તપાસવું. બહુ ધુળમાં આળોટયા કરે એ પણ ઠીક નહિ. ગામડામાં બાળકો રસ્તાની ધુળમાં આળોટે

કે રમે છે. તેમને આખે શરીરે ધુળ હોય છે. એથી શરીરને સુખ મળતું નથી. તેના ઉપરની ધુળ સાફ કરવામાં નહિ આવી હોય તો તેને શરીરે ગૂમડાં, ખસ વગેરે થાય છે. તેથી બચ્ચાં ગંદાં અને રોગિષ્ટ બને છે. દરેક માતાએ તેમનાં શરીર ઘરમાં તેમજ બહાર સ્વચ્છ રહે તેની કાળજી રાખવી.

બાળકોને ઉપયોગમાં આવતી દરેક વસ્તુ સ્વચ્છ જોઇએ. કપડાં હમેશાં ધોઈને સાફ રાખવાં. ઝોળી અને પારણાં ચોકખાં રાખવાં. તેમાં કંઈ જીવજંતુ ભરાઇ ન રહે તેની ખાસ સંભાળ લેવી. તેમને જોઈતી હવા મળે એવી ગોઠવણ રાખવી. હવાથી તેમના ફેફસાં ભરાય છે અને તેઓ ખીલે છે. માટે આજુબાજુ ગંદકી ન હોય તોજ સારી હવા તેમને મળે. આવી રીતે સાવચેતી રાખવાથી બાળકોને તંદુરસ્ત બનાવી શકાય છે.

કેટલીક નજીવી પણ ગંભીર પરિણામ લાવનારી કુટેવો સામે સાવચેતી રાખવાની જરૂર.

આટલેથી બાળકની સંભાળ પૂરી લેવાઇ એમ સમજવું નહિ. બીજી કેટલીક નજીવી બાબત ઉપર ધ્યાન આપીએ તો તેને ભયમાંથી બચાવી શકાય. (૧) કેટલીક માતાને નાનાં બાળકને ઘરેણાં પહેરાવવાનો શોખ છે. આથી તેમનાં જે ભાગ ઉપર ઘરેણું પહેરાવ્યું હોય છે: તે બરાબર ખીલતો નથી. તેમજ બાળકને બીજું પણ નુકસાન થાય છે. (૨) નાના બાળકને હાથમાં રાખી દોડવું નહિ; કોઇ વખતે તેમ કરવાથી બાળકનું ડોકું મચકાય છે. માટે દોડતી વખતે બાલકનું માથું હાથ વડે માતાએ પોતાના ખભા તરફ હલકે હાથે દાબી રાખવું. (૩) કેટલીક માતા બેદરકારીથી બાલકનાં મ્હોં આગલ પૈસા પાઈ રમવા માટે નાંખે છે.

બાળક દરેક ચીજ ઝાલી તેને મ્હોંમાં મૂકવા હમેશાં પ્રયત્ન કરે છે. તેથી તે પૈસો લઈ મ્હોંમાં મૂકે છે. તે તેના ગળાની બારીમાં જકડાઈ જાય છે. (૪) કોઇ પણ જાતનો રંગ અગર ઝેરી વસ્તુ બાળકની પાસે પડેલાં ન રાખવાં. કદાચ ખવાઇ જવાથી તેનું મરણ નીપજે છે. (૫) છરી, ચપ્પુ, સોય, સુડી વગેરે તેની પાસે મૂકવાં નહિ. (૬) સઘડી કે તાપણી આગળ કપડાં પહેરાવીને બાળકને એકલું રાખવું નહિ. (૭) ઘરની બારીએ જયાં ડાંગા ન હોય અગર કઠેરો નાનો હોય ત્યાં બાળકને રાખવું નહિ. વખતે ઉછાળો મારે તો બહાર નીકળી પડી જમીન ઉપર પછડાય અને મરણ પામે. (૮) દાદર આગળ જાળી હમેશાં રાખવી. અને તે જાળી દાદરે ઉતરવાના માર્ગે આડી કરવી કે રમતું ઘુંટણીયા કાઢતું બાળક ગબડી ન પડે. (૯) કેટલીક માતા બાળકને દીવા સાથે ગેલ કરાવવા લલચાય છે. બાળક કોઈ વખત દીવા તરફ હાથ લંબાવતાં દાઝી જાય છે. (૧૦) તીક્ષ્ણ કોરવાળા વાસણ બાળકના મ્હોં સામા ન મૂકવાં. તે મ્હોંમાં લેતાં તેના હાથ અગર હોઠ કપાય છે. આવી ઘણી નજીવી બાબતમાં ગફલતી રાખવાથી બાળકને ગંભીર નુકસાન પહોંચે છે તેથી તે બધી સામે બાળકને સંભાળવાની પૂરતી ચોકસાઈ રાખવી.

ઘરની માવજત.

દરદીનો ઓરડો. દરદીનો ઓરડો કેવો અને કેવી સઘવડતાવાળો હોવો જોઈએ તે વિષે જાણવાની ખાસ અગત્યતા છે. બીમાર માણસનું કેટલુંક દરદ તો તેને જે ઓરડામાં રાખ્યો હોય તેના ઉપર આધાર રાખે છે. આ

બાબતમાં ધ્યાન રાખવું કે દરેક માણસને ત્યાં એકજ જાતના ઓરડાની સગવડ હોઈ શકતી નથી. ગામડાના તેમજ શહેરના મકાનમાં ઓરડાની વ્યવસ્થા જુદા જુદા પ્રકારની હોય છે. દરેકે પોતાના ઘરની સગવડતા પ્રમાણે દરદીને માટે ઓરડો તૈયાર કરવો. તે બાબત નીચે લખેલા મુદ્દા ધ્યાનમાં રાખવા અને બને ત્યાં સુધી તેવા પ્રકારની ગોઠવણ રાખવા પ્રયત્ન તો કરવોજ.

ધ્યાનમાં લેવા લાયક મુદ્દા.

(૧) ઓરડો મોટો હોવો જોઇએ. તેમાં ઘણો તાપ લાગે તેવો તે ન જોઇએ. કંઇક ઠંડક રહે તેવો પસંદ કરવો જોઇએ. તેમાં છત ઠીક રીતે ઉંચી જોઇએ. એકાદ મોટી બારી અને એક નાની બારી તેમાં હોવી જોઇએ. બને ત્યાં લગી ચોકખી હવાની આવજા માટે તે ઓરડામાં દાખલ થવાના બારણા સામે બીજું બારણું હોવું જોઇએ.

(૨) ઓરડો તદ્દન ચોકખો રાખવો. તેમાં કંઇપણ ગંદવાડ હોવો જોઇએ નહિ. તેની બધી દિવાલ વાળી ઝુડી બરાબર સાફ કરવી. કોઈ ગોખલો, બારી કે બારણા ઉપર કચરો રહે નહિ તેવી રીતે સાફ કરી દેવો. ઓરડાની છત ઉપર જાળાં વગેરે બાઝયાં હોય તો તે દૂર કરવાં. કપડાનો કટકો પાણીથી ભીનો કરી દિવાલો ફરીથી સાફ કરવી.

(૩) ઓરડો ભેજવાળો ન હોવો જોઇએ. તેની જમીન સૂકી રાખવી. તેની આજુબાજુ પાણી ભરાઈ ન રહેતું હોય તે ખાસ જોવું. તે ઓરડામાંની કોઈ પણ દિવાલની બાજુએ મોરી કે ગટર ન હોય તે ખાસ લક્ષમાં રાખવું.

(૪) ઓરડામાં જેમ બને તેમ થોડી વસ્તુઓ હોવી જોઇએ. કબાટ, પેટી, ખુરસીઓ, છબીઓ (શહેરી ઓરડામાં) અને પેટારા, ગાદલાં, છબીઓ, હાંલ્લાં, ઘંટી વગેરે (ગામઠી ઓરડામાં) તે ઓરડામાંથી બને તેટલા દૂર કરવાં; કારણ કે તેના ઉપર પુષ્કળ ધુળ જમા થવાનો સંભવ છે અને તેમની આજુ બાજુ ઝીણા ચેપી જીવજંતુ સંતાઇ પણ રહે છે. તે બધું એકંદરે દરદીને નુકસાનકર્તા છે. ઉપરાંત, એ બધી વસ્તુઓ હવાની જગ્યા રોકે છે. માટે જેટલી તે ખસેડી શકાય તેટલી ખસેડી દેવી કે જેથી તેટલી વધારે હવા ઓરડામાં રહે તે ઓરડામાં ખીંટીએ લટકતાં કપડાં જરૂર જોગાં રાખવાં. બને તેટલો તે ઓરડો ખાલી કરવા ભૂલવું નહિ.

(૫) ઓરડામાં દરદીને જોઇતાં બધાં સાહિત્ય હાજર રાખવાં. બને તો એક નાનું હલકું ટેબલ, સ્ટુલ, અગર એક ચોરસ સાધારણ કદનું પાટીઉં રાખવું. તેના ઉપર દરદીને જોઇતી દવાની સીસી, અગર પડીકાં, ચમચો, પાણીનું જામ, લોટો અગર એક ટંબલર, એક નાનો ટુવાલ અગર સ્વચ્છ કટકો વગેરે દરદીને માટે નાની નાની જોઇતી વસ્તુઓ રાખવી. ઓરડામાં ગમે તેમ વસ્તુઓ રાખવામાં આવે તો તે એકદમ જડતી નથી અને એક ચીજ શોધવામાં સગાંવહાલાં નકામી દોડાદોડ કરી દે છે. ઉપરાંત, વૈદરાજ કે ડૉકટરને બેસવા એક ખુરશી અને તે ન હોય તો એક ચોકખી શેતરંજી અને તકીયો રાખવો.

ઓરડામાં પડદાની જરૂર પડે તો ધાબળી અગર બન્નુસ પડદા તરીકે ન વાપરવાં. તેમજ બહુ જાડા કપડાનો

પડદો ન વાપરવો; કારણ કે તે હવા આવવા દેતો નથી. સાધારણ રીતે સુતરાઉ પાતળું કાપડ પડદામાં વાપરવું.

(૬) દરદી માટે જે પથારી અગર ગાદલાં, ચાદર, તકીયા વાપરો તે ધુળવાળાં ન હોય તે તપાસવું. તે પથારી પોચી હોવી જોઇએ. જેઓ ખાટલો વાપરતાં હોય તેઓએ તે ઓરડામાં મૂકતાં પહેલાં તપાસી જોવો. તેમાં માંકડ ભરાઇ રહેવા જોઇએ નહિ. ઉપયોગમાં લેતાં પહેલાં ખાટલાને અગર પલંગને તદ્દન છૂટો પાડી તે પૂરતી રીતે સ્વચ્છ છે કે નહિ તેની ખાતરી કરી લેવી. પથારી ઓરડામાં એવી રીતે બીછાવવી કે જેથી દરદી ઉપર પવનના સીધા સપાટા ન આવે. ઓરડાની લગભગ વચ્ચે માથા તરફની દિવાલથી બે ફૂટ નીચી પથારી રાખવી. આવી રીતે પથારી અગર ખાટલો રાખવાથી દરદીની બધી બાજુએ માવજતમાં હાજર રહેનારથી જઇ શકાય છે અને તેને મદદ કરી શકાય છે. એટલું ખાસ લક્ષમાં રાખવું કે ઓરડાની બારીમાંથી આવતો પ્રકાશ દરદીની આંખ ઉપર ન પડે.

શહેરમાં જ્યાં ઓરડો વિશાળ હોય છે ત્યાં બે ટેબલ રાખી શકાય. એક મોટું અને એક નાનું. મોટા ટેબલ ઉપર કાગળ અને લખવાનાં બધાં સાહિત્ય નર્સ (સારવાર કરવાના ધંધામાં કેળવાયેલી બાઇ) માટે રાખવાં. નાના ટેબલ ઉપર દવા વગેરે સાહિત્ય રાખવાં. ઉપરાંત, બે ત્રણ આરામ લેવાય એવી ખુરસી પણ રાખવી. જો દરદીને પથારીમાં બેસી ખાવું હોય તો તેને માટે એક તેની છાતી સુધી પહોંચે તેવું નાનું મેજ પથારીમાં ગોઠવાય તેવું પણ રાખવું. જેને ત્યાં આવી

સગવડ થઇ શકે તેણેજ આ બધું રાખવું. સાધારણ માણસો એવી વસ્તુઓ રાખવા શક્તિવાન હોતાં નથી.

(૭) ઓરડામાં એક ચોકડીની સગવડ રાખવી. જે દરદી સાધારણ બીમાર હોય તેને તે વધુ ઉપયોગી નિવડે છે. ગંભીર માંદગીના દરદી માટે તો પિશાબ ઝાડા માટે યોગ્ય ગોઠવણ કરી મૂકવી.

દરદીની માવજત.

દરદીની માવજત કરવી એ કામ ગમે તેવા માણસને સોંપવું યોગ્ય નથી. એ કામ બહુ ચોકસાઈ અને માયાથી થવું જોઇએ. તેના ઉપરજ દરદીનો રોગ વધે કે ઘટે તેનો ઘણો આધાર રહે છે. જેને દરદીની સારવારનું કામ સોંપવામાં આવે તેણે નીચે મુજબ વર્તવું.

સામાન્ય સૂચના. માવજત કરનારે સમજવું જોઇએ કે દરદીની તબીએતની બધી હકીકત ડૉકટરને બરાબર કહેવી. જે હકીકત કહેવામાં આવે તેના ઉપર ડૉકટર વજન રાખે છે. જો સારવાર કરતાં દરદી વિષે ડૉકટરને કંઇ હકીકત ખોટી અપાઇ જાય તો પરિણામ વિપરીત આવે છે. રખેને ડૉકટર કદાચ રોગની ચિકિત્સામાં ભૂલ કરી દે; તેવી ભૂલનો સંભવ ન રહે તેથી સારવાર કરનારે બહુ ચોક્કસ રહેવું. પૈસાદાર માણસો માંદગી વખતે ખાસ 'નર્સ' રોકે છે. બધા માણસો તેમ કરી શકતા નથી. તેથીજ જે બાઇ કે પુરૂષ દરદીની સારવારમાં હોય તેણે માવજત કેમ કરવી તે જાણવું જોઇએ.

સહવારે, બપોરે અને સાંજે દરદીને તાવ કેટલો હોય છે તે ધ્યાનમાં રાખવું. જેને ત્યાં થરમોમીટર (તાવમાપકયંત્ર) હોય તેણે સારવાર કરનારને તે સોંપવું. તેણે તેમાંનો પારો છેક નીચે જાય એવી રીતે હલાવ્યા બાદ દરદીની બગલમાં મૂકવું અને જોવું કે એક મિનિટમાં પારો કેટલો ચઢે છે. થરમોમીટર ઉપર લખેલી મિનિટ સુધી બગલમાં રાખવું.

દરદીને જાજરૂ જવું પડે છે તો તે ઝાડો પ્રવાહી રૂપે ઉતરે છે કે ઘન રૂપે તે ખાસ જોવું. કેવા રંગનો તે છે તેની નોંધ કરવી. કેટલીવાર કેવો ઝાડો થાય છે અને વજનમાં આસરે કેટલો બોજ નીકળે છે તે પણ ધ્યાનમાં લેવું.

જો દરદીને ઉલટી થતી હોય તો તે કેવા રંગની, તેમાં શું નીકળે છે, કેટલી ઉલટી થાય છે એ બધી નોંધ રાખવી.

દરદીને ડૉકટરે કંઇપણ ખોરાક લેવાની ભલામણ કરી હોય તો તેને તે માફક આવે છે કે નહિ તે પણ તપાસવું.

શરીરે પરસેવો દિવસે તેમજ રાત્રે થતો હોય તો તે હકીકત ધ્યાનમાં રાખવી.

દરદીને રાત્રે ઊંઘ આવે છે કે નહિ, તેમજ ઊંઘ આવતી હોય તો કેટલી આવે છે તે બરાબર ધ્યાનમાં રાખવું. રાત્રે દરદી ઊંઘમાં લવે છે કે શાંત રીતે ઊંઘ્યાજ કરે છે, પિશાબ કેટલીવાર, કેવા અને કેટલા જથ્થામાં થાય છે તે બાબત પણ નજરમાં રાખવી.

આ ઉપરાંત જે કંઇ હકીકત ડૉકટરને કે વૈદને કહેતાં તેને રેાગ પારખવાને તેમજ તેનું જોર કેટલું છે તે જાણવાને

મદદગાર થઈ પડે તેવી બધી હકીકત દરદી બાબતની હોય તે ડૉકટરને કહેવી. એ બધી યાદ ન રહે તો એક કાગળ ઉપર લખી રાખવી. એમાં કોઈપણ પ્રકારનો ખોટો વધારો કે ઘટાડો કરવો નહિ.

કેટલાંક ઘરોમાં ડૉકટર કે વૈદ આવે ત્યારે ઘરનાં બધાંજ માણસો એક પછી એક દરદી વિષે થોડી થોડી હકીકત કહેવા મંડી જાય છે, ને કેટલાંક સામટાં બોલે છે. આવી રીતે વર્તવાથી ડૉકટર કે વૈદની ચિકિત્સામાં ભૂલ થાય છે અને દરદીને હેરાનગતિ પહોંચે છે. માટે સારવાર કરનાર સિવાય બીજા કોઇએ હકીકત કહેવી નહિ.

માવજત કરનાર જ્યારે બધી હકીકત ડૉકટરને કહી રહે અને ડૉકટર દરદીને તપાસ્યા બાદ જે સૂચના આપે તેજ પ્રમાણે સારવાર કરનારે વર્તવું. તેમ કરવાથી ડૉકટરનો વિશ્વાસ તેના ઉપર વધે છે અને તે બન્ને દરદીને જલદી સારો કરવા એક બીજાને મદદરૂપ થઇ પડે છે.

દરદીનો બીસ્તરો

ઉપરાંત, દરદીની પથારી, ચાદર, ઓઢવાનું કપડું પરસેવા અને મેલ વગેરેથી બગડી જાય છે, તે બદલવાં જોઇએ. પથારી બદલવી હોય તો દરદીને શ્રમ ન પડે તે ધ્યાનમાં રાખવુ. દરદીથી બેસાતું ન હોય અને પથારી બગડી ગઈ હોય તો હળવેથી બાજુ ઉપર બીજી પથારી પાથરી તેને ખસેડવો. ચાદર દરરોજ બદલવી. તે પરસેવાથી વારંવાર મેલી થાય છે. તે પણ ધીમે ધીમે ઉભો વીંટો વાળી દરદીની બાજુએથી ઉકેલતાં પાથરી શકાય છે. આડો

વીંટો વાળ્યો હોય તો પગ તરફથી માતા તરફ વીંટો ઉકેલતાં જવું અને દરદીને થોડો શ્રમ પડે તેવી રીતે વીંટો ઉકેલતાં તેના માથાની બાજુ સુધી લઇ જવો. ઓઢવાની વસ્તુ સુતરાઉ ચારસો હોય તો તે દરરોજ ધોવો. ગરમ ધાબળી અગર બન્નુ-સને ચારસા કે ચાદરનું અંદરની બાજુએથી સોડણુ કર્યા સિવાય વાપરવાં નહિ. ચામડીમાંથી નીકળતો પરસેવો ગરમ વસ્તુમાં ભરાઈ રહે છે, તેથી ગરમ ઓઢવાની વસ્તુમાં જંતુ થાય છે. તે હેરાન કરે નહિ માટે અંદરને ભાગે ચામડીની લગોલગ સુતરાઉ કપડું હોય તો તે દરરોજ બદલી શકાયા કરે.

દવા આપતાં ધ્યાનમાં લેવા લાયક સૂચના.

દવા નિયમિત પાવી. દરદી પીતાં મ્હોં કટાણું કરે છે તે વખતે માવજત કરનારે ખુશમિજાજથી સમજાવી પાવી. દરદીના તરફ ગુસ્સો કરવો નહિ. તેમજ તેને કટુ વચનો સંભળાવવાં નહિ. હમેશાં યાદ રાખવું કે દરદી ચીઢિયો બને તોપણ તેને સમજાવી ફોસલાવી માયાથીજ દવા પાવી. ડૉકટરે કે વૈદે તે વખતે કંઇ મ્હોં સ્વાદ ફળ ખાવાની રજા આપી હોય તો તે આપવું. માવજત કરનારમાં સૈાથી ઉત્તમ સદ્‌ગુણ ખુશમિજાજ ગણાય છે. તેના એવા માયાળુ ખુશમિજાજથી દરદીને આનંદ થાય છે.

અંગ્રેજી દવા હોય તો હમેશાં દવા પાતી વખતે કાચની ચલાણી વાપરવી. દવા હમેશાં સીસી હલાવીનેજ તેમાં રેડવી. ભાગ માપસરજ રેડવો. બનતાં લગી દેશી દવા વખતે પણ કાચનું વાસણ વાપર્યું હોય તો સારૂં. એક કાચનો ચમચો જરૂર પડે ખપ લાગે એટલા માટે ત્યાં રાખી મૂકવો. મેઝર

ગ્લાસ (દવા માપીને લેવા માટે આંકાવાળું કાચનું ચલાણું) હોય તો દવાનો ભાગ તેમાં માપી આપવો.

દરદીને ઉલાળા, ઉલટી કે ઉધરસથી ગલફા નીકળતા હોય તો તે પીપદાનમાં જમા કરાવવા. ગમે ત્યાં પથારીમાં કે મકાનની દિવાલ પાસે થૂંકાવવું નહિ. પીપદાનમાં જમા થયેલો બલગમ દૂર બાળી દેવો અગર દાટી દેવો. ત્યારબાદ પીપદાનને ગરમી ઉપર ધરી ગરમ કરવી કે જેથી અંદર કોઈક રહી ગયેલા જંતુનો નાશ થાય. બે પીપદાન હોય તો સારૂં કે અદલ બદલ કરતાં એક તો દરદી પાસે હાજરજ રહે.

શરીર સ્વચ્છ કેમ કરવું.

દરદીને ડૉકટર નહાવાની ના પાડે તો તેને નહાવડાવવો નહિ. માત્ર તેને સ્વચ્છ રાખવા ગરમ પાણીમાં પલાળેલો ટુવાલ તેના શરીર ઉપર આસ્તે ફેરવવો. શરીર એકદમ ઉઘાડું કરી દેવું નહિ. તે મુજબ વર્તવામાં ન આવે તો દરદીને શરદી થાય છે. તેથી થોડા ભાગ ઉપર પહેલાં ભીનો ટુવાલ ફેરવી તેને બીજા ટુવાલે સાફ કરી તે ભાગ ઢાંકી દેવો. તેમ કરતાં કરતાં આખું શરીર સાફ કરવું. કપડાં પરસેવાવાળાં થઈ ગયેલાં હોય તે પણ દરદીને તકલીફ ન પડે તેમ બદલાવવાં.

ખોરાક આપતાં જરૂર લાગતી સાવચેતી.

કેટલાક દરદી જેમ દવા લેતાં ચીઢાય છે તેમ તેમને માટે ડૉકટરે નક્કી કરેલો ખોરાક લેતાં પણ ચીઢાય છે. તે ખોરાક તેમને રૂચિકર હોતો નથી. સાધારણ રીતે બહુજ હલકો પ્રવાહી ખોરાક દરદીને અપાય છે, તે તેને સ્વાદરહિત હોવાથી

લેવો રૂચતો નથી. આવા સમયે તેને આનંદમાં રાખી સારવાર કરનારે તેને થોડો ખોરાક સમજાવી કરીને માયા બતાવીને પીવડાવવો કે ખવડાવવો. દરદીને ગમતો ખોરાક ડૉકટરે આપવાની ના પાડી હોય તો સારવાર કરનારે તે કદી પણ આપવો કે અપાવવો નહિ; અગર બીજું કોઇ માણસ છુપી રીતે આપી જાય નહિ તે વિષે ખાસ નજર રાખવી. આ બાબતમાં ગફલતી કરવામાં આવતાંજ દરદીનો રોગ વધે છે અને દવાનો ગુણ નિષ્ફળ નિવડે છે.

ખબર લેવા આવનારની ગોઠવણ.

આપણા દેશમાં માણસ બીમાર પડે છે ત્યારે તેની ખબર લેવા તેનાં સગાંવહાલાં વગેરે આવે છે. તેઓ બધાં દરદીના ઓરડામાં એકઠાં થાય છે અને એક બીજા સાથે મોટેથી વાતો કરે છે. આથી દરદીને હેરાનગતિ પહોંચે છે. એક તો એનું ચિત્ત સ્વસ્થ રહેતું નથી અને તેને જોઇતો આરામ મળતો નથી. બીજું દરદીને હવાની વિશેષ જરૂર છે. તેના ઓરડામાં ઘણા માણસનો જમાવ થવાથી હવા કારબોનિક ઍસિડ નામના ઝેરી વાયુવાળી થાય છે; તેથી પણ દરદીની તંદુરસ્તીને નુકસાન થાય છે. આવું નુકસાન ન થાય માટે સારવાર કરનારે ખબર લેવા આવનાર માણસોને પાસેના બીજા ઓરડામાં બેસાડવા, તેમને સભ્યતા પૂર્વક દરદીના સમાચાર કહેવા અને ઘરના બીજાં માણસોએ તેમને વિનયથી વિદાય કરવા. જો કોઇ એકાદ માણસને દરદીને ખાસ જોવાની ઇચ્છા હોય તો તેને દરદીની સામી બાજુએથી ખુરસી, ગાદી કે શેતરંજી વગેરે ઉપર બેસાડવો. સહેજસાજ વાત કર્યા બાદ તેમને રજા આપવી. જો દરદી વાત કરી શકે

એવી સ્થિતિમાં હોય તો તેને ડોકું ફેરવીને વાત કરવી ન પડે તેથીજ ખબર લેવા આવનારને સામો બેસાડવો. જો દરદી ચેપી રોગથી પીડાતો હોય તો બને ત્યાં સુધી કોઇને દરદીના ઓરડામાં આવવા દેવું નહિ.

ઊંઘ વખતે રાખવામાં આવતી સાવચેતી.

દરદી ઊંઘમાં હોય અગર તો દરદીને ઊંઘવાનો વખત થયો હોય તો કોઇને ત્યાં આવવા દેવા નહિ. તે ઊંઘી ગયો હોય તો તેની ઊંઘમાં ખલેલ ન પહોંચે તે સારવાર કરનારે ધ્યાનમાં રાખવું. તેમજ તેના ઓરડામાં તેણે ચોરની માફક ચાલવું નહિ, કારણ કે તેથી દરદી ઝબકી ઉઠે છે. ધીમે આસ્તેથી જેમ હમેશાં ચાલતાં હોઇએ તેમ ચાલવું.

શેકના પ્રકાર.

કેટલીક વખત દરદીને ડૉકટર શેક કરવાની ભલામણ કરે છે. સારવાર કરનારે ક્યાં અને કેવો શેક કરવાનું ડૉકટર સૂચવે છે તે ધ્યાનમાં રાખવું. શેક કે પોલ્ટિસ કરતાં સારવાર કરનારને આવડવું જોઇએ. શેક ત્રણ પ્રકારના હોય છે. વરાળિયો, ભીનો અને સૂકો. પાણીમાં પોશદોડા વગેરે નાંખી તે ઉકાળી તેના ઉપર ચારણી ઢાંકી, અને ચારણી ઉપર કપડાનો કટકો ઘડીવાળો રાખી તેને વરાળથી ગરમ કરી શેક કરવો તે વરાળિયો શેક કહેવાય છે. ગરમ પાણીમાં ફલાલીનનો કટકો ભીંજવી તેને નીચોવી નાંખી શેક કરવો તે ભીનો શેક કહેવાય છે. સઘડી ઉપર લોખંડની તાવી મૂકી તેના ઉપર ઘડીવાળો કટકો ગરમ કરીને શેક કરવો એ સૂકો શેક કહેવાય છે. કોઈ વખત કાળો પત્થર ગરમ કરી તેને કપડાંની જાડી ઘડીમાં લપેટીને પણ શેક કરાય છે.

પોલ્ટિસ. પોલ્ટિસ જુદી જુદી વસ્તુના થઈ શકે છે. તે પણ એક જાતનો શેકજ છે. રાઇ અને અળશીના પોલ્ટિસ સાધારણ રીતે વધુ વપરાય છે. રાઈ વાટી નાંખી તેની લુગડી એક કકડામાં લપેટી બીજી બાજુ તેના ઉપર ઢાંકી દઇ શરીરના રોગિષ્ટ ભાગપર મૂકાય છે. તે લાંબો વખત રહે તો ચામડી લાલચોળ થઇ જાય છે; તેથી તેવી ચામડી ઉપર સાધારણ રીતે તેલ કે ઘીનો હાથ લગાવવો સારો પડશે. અળશીનો બારીક ભૂકો કરી પાણીમાં તેને ખૂબ ઉકાળ્યા પછી એક ગરમ કપડાંમાં લપેટવો. સહેજ તેલ લગાડી દરદીના શરીર ઉપર તે મૂકવાથી દરદીને આરામ લાગે છે.

માવજત કરનારે પોતાને માટે રાખવાની સંભાળ.

જે માણસ દરદીની સારવારમાં હોય તેણે નીચે મુજબની સાવચેતી પોતાને માટે રાખવી.

(૧) દરરોજ નહાવું તેમજ દાંત સ્વચ્છ રાખવા.

(૨) તેને બેઠાબેઠ કામ કરવાનું હોવાથી દસ્ત (ઝાડો) બરાબર આવેછે કે નહિ તેની તપાસ રાખવી. નહિ આવતો હોય તો તે સાફ લાવવા માટે પોતે થોડા સુનામુખીનાં પાંદડાં ઉકાળી પીવાં, અગર કાળી દ્રાક્ષ રાત્રે સૂતી વખતે ખાવી.

(૩) દરદીને ચેપી રોગ હોય તો તે વખતે પોતે પહેરેલાં કપડાં સાથે ખાવું નહિ. નહાઈ કપડાં બદલીને માફકસર ખોરાક લેવો.

(૪) તેવા દરદીનો શ્વાસ પોતાના તરફ ન આવે એવી બેઠક લેવી. દરદીની બાજુએ રહેવા કરતાં દરદીના માથા તરફ બેસવું.

(૫) પોતાને થાક લાગ્યો હોય તો થોડો આરામ લેવો. બને ત્યાં સુધી દરદીના ઓરડામાં ન સૂવું. તેને જરૂર પડે અને તે બોલે તે સાંભળી શકાય એવા ઓરડામાં સૂવું.

(૬) ખુલ્લી હવામાં થોડોક વખત બહાર બેસવું અને ફરવું.

દરદીનો ખોરાક. માંદા માણસને ખોરાક આપવામાં બહુ સંભાળ રાખવી જોઈએ. ખોરાક કેવો આપવો એ ઘણે દરજ્જે તેના રોગ ઉપર આધાર રાખે છે. કેટલાક રોગ એવા છે કે જેમાં દરદીને ખોરાક શરૂઆતમાં બિલકુલ અપાય નહિ. કેટલાંક દરદો ઉપર પ્રવાહી ખોરાકજ આપવો પડે છે અને કેટલાક રોગ ઉપર પ્રવાહી અને સાધારણ ઘટ ખોરાક ચાલી શકે. ડૉકટર દરદીને માટે જે ખોરાક યોગ્ય ધારે તેજ ખોરાક દરદીને આપવો.

તદ્દન પ્રવાહી ખોરાકઃ—દૂધ અને મગનું પાણી.

પ્રવાહી પણ ઘટ ખોરાકઃ—કાંજી, જેવી કે મમરા, શેકેલા ચોખા, સાબુચોખા, જવ, અખરોટ વગેરેની. બાજરી, ઘઉં વગેરેની રાબ.

ઘટ ખોરાકઃ—ભાત, ખીચડી, રોટલી, પાઉં, બીસકિટ.

ફળઃ—નારંગી, લીંબુ, લીલી દ્રાક્ષ, દાડમ, સફરજન.

દરદીને ખોરાક લેવા લલચાવવાની જુકિત. માંદા માણસને ખોરાકનો અણગમો હોય છે માટે તેને અમુક કલાકે સમજાવીને યોગ્ય ખોરાક આપવો. એકજ જાતના ખોરાકથી તે કંટાળે છે તેથી તે ખોરાકને જુદા જુદા રૂપમાં બનાવી આપવાથી

દરદી ખાવા લલચાય છે. ખોરાક કેવી રીતે રૂચિકર બનાવવો એ સારવાર કરનારની હોશિયારી ઉપર આધાર રાખે છે. દરદીના ઓરડામાં ખોરાક ન બનાવવો. ખોરાક થોડો બનાવવો પણ તે સ્વચ્છ રીતે કરવો અને દેખાવમાં પણ દરદીને ગમે તેવો થવો જોઈએ. જે વાસણ વાપરો તે સ્વચ્છ, કોઈપણ જાતના ડાઘ કે વાસ વગરનાં હોવાં જોઈએ. તેમને સ્વચ્છ કટકે લૂછી નાંખી દરદીના મ્હોં આગળ મૂકવાં. પીરસવામાં પણ સુઘડતા રાખવી. જેટલો ખોરાક દરદી ખુશીથી લે છે તે તેને સારો ફાયદો કરે છે.

દરેક ખોરાક તૈયાર કરવામાં યોગ્ય સંભાળ રાખવી. નહિ તો બીમાર માણસને હાનિ પહોંચે છે.

કેટલાંક પીણાં તૈયાર કરવાની રીત.

દૂધ તૈયાર કરવું હોય તો તેને સારી પેઠે ગરમ કરવું.

દૂધ. સહેજ ગરમ કરી આપીએ તો દૂધમાં દોહતી વખતના રહી ગયેલા અમુક જંતુઓનો પૂરો નાશ ન થવાને લીધે દરદીને તેવું દૂધ હેરાન કરે છે; તેથી સારી રીતે ઉકાળીને તેમાં સહેજ ખાંડ નાંખી દરદીને આપવું. દૂધ દરદીને માટે સૌથી સારો ખોરાક ગણાય છે, કારણ કે તેમાં સહેલાઈથી પચે તેવા પૌષ્ટિક તત્ત્વોનો સમાવેશ થાય છે.

કોકો બીમારને માટે કેટલીક વખત તંદુરસ્ત પીણું ગણાય

કોકો છે. તે દૂધમાં તેમજ પાણીમાં થોડા મિનિટ ઉકાળવાથી તૈયાર થાય છે. તેમાં જોઈતી ખાંડ લેવી. કોકો વાપરો તે તદ્દન ચોકખો ભેળસેળ વગરનો જોઈએ.

કૉફી ગરમ પાણીમાં બે મિનિટ ઉકાળવી. ભૂકો ન બાઝે

કૉફી — તે માટે તે પાણી ચમચાવડે હલાવ્યા કરવું. એક ચમચી કૉફી એક ચલાણા પાણી માટે પૂરતી છે. ત્યારબાદ ગાળી તેમાં જોઇતાં દૂધ અને ખાંડ નાંખી દરદીને આપી શકાય છે.

કેટલાક લોકો દરદીને ચાહ આપે છે. ખોટી રીતે ચાહ

ચાહ. — બનાવવાથી નુકસાન થાય છે. પહેલવહેલાં ગરમ ઉકળતું પાણી થવું જોઇએ. ત્યારબાદ એક ચલાણે એક ચમચી પ્રમાણે ચાહ લેવી. ચાહ એક વાસણમાં નાંખવી. તેના ઉપર ઉકળતું પાણી રેડી દેવું. તેને થોડો વખત ઢાંકી દેવું. એક બે મિનિટમાં ચાહનાં પાંદડાં પાણીમાં બફાઈ નીચે ઠરી જશે. તરતજ ચાહ ગાળી નાંખી જોઈતી ખાંડ દૂધ લઈ દરદીને પીવા આપવી.

ગરમ પાણીમાં ચાહ ઉકળ્યા કરવાથી ચાહ પીવા મળતી નથી પણ એક જાતનો કાવો પીવા મળે છે. તેમાં ટૅનીક ઍસિડ ઘણો થાય છે તે જઠરને બહુ નુકસાન કરે છે માટે તેવી ચાહ કદી ન પીવી.

ચાહ અને કૉફી થોડા પ્રમાણમાં લેવાય તો માણસના જ્ઞાનતંતુ અને હૃદયને ઉત્તેજીત કરે છે. વધારે પ્રમાણમાં લેવાથી તે નબળાં પડી જાય છે એ ખાસ ધ્યાનમાં રાખવું.

કાંજી બનાવવાની રીત.

એક કલાઇવાળી તપેલી લેવી. થોડા સાબુચોખા (બે ત્રણ ચમચા) નાંખી, થોડું પાણી લેવું. તેને સારી રીતે ઉકાળવા. તેમાં એક શેર દૂધ રેડવું, અને પછી તે હલાવ્યા

કરવું. થોડા વખતમાં કાંજી તૈયાર થઇ જશે. જોઇતી ખાંડ નાંખી લેવી. બહુ ગળપણ કદીપણ નાંખવું નહિ.

ચોખા અને સાબુચોખા એક લોઢીમાં શેકી કાઢી તેમને અધકચરા વાટી દૂધ અને પાણીમાં સારી રીતે ઉકાળવાથી પણ કાંજી બનાવાય છે. કોઇ વખતે કાંજીમાં ખાંડને બદલે મીઠું પણ નાંખી દરદીને આપી શકાય છે.

જવના લોટની પણ કાંજી તેજ પ્રમાણે થાય છે. અખરોટની કાંજી અખરોટનો ગર કાઢી લઇ તેના ઝીણા ટુકડા બનાવી પાણીમાં કે દૂધમાં ઉકાળ્યા બાદ સહેજ ખાંડ નાંખી તૈયાર થઇ શકે છે.

કેટલીક વખત દૂધમાં સહેજ ઘઉંનો લોટ નાંખી ગળવાણું બનાવાય છે. ઘઉંના લોટને તેમાં સહેજ ઘી નાંખી પેણી ઉપર બરાબર શેકવો. પછી શેકેલા લોટને ઉકળતા દૂધમાં નાંખી તેમાં ચમચો ફેરવ્યા કરવો. પછી થોડી સાકર નાખવી, એટલે ગળવાણું તૈયાર થશે. આ ખોરાક બીમાર જરા સશક્ત થવા માંડે ત્યારે આપવો ઠીક પડે છે.

દરદીને કોઈ વખત પિત્તને લીધે ઉલાળા આવે ત્યારે કાંજીમાં બરફ નાંખી આપવી વધારે સારી રીત ગણાય છે.

દરદીથી ખોરાક ન લેવાય અને ઉલાળા આવ્યાજ કરે ત્યારે તેને થોડું દૂધ ગરમ કરી તેને એક મોટા ટંબલરમાં લઈ તેમાં સોડાવોટર ભેળી અને થોડું દૂધ બરફ નાંખી પીવા આપવું.

જેમ જેમ દરદીની શક્તિ વધતી જાય છે તેમ તેને વધુ ખોરાકની જરૂર પડે છે. તેને ધીમે ધીમે બાજરી, ઘઉં વગેરેની રાબ આપવી. ત્યારબાદ ઘટ ખોરાક જેવો કે ભાત, ખીચડી વગેરે આપવો.

કોઇ વખત મ્હોં સ્વાદ કરવા લીંબુ કે ફાલસાંનું શરબત પણ આપવું. એક લીંબુ લઇ એક કાચના વાસણમાં તેનો રસ કાઢી લઇ તેમાં અડધો શેર પાણી રેડી સહેજ ખાંડ નાંખી લીંબુનું શરબત તૈયાર કરાય છે. ફાલસાંને પાણીમાં થોડીવાર રહેવા દઇ તેમાંથી બી કાઢી નાંખી વાપરીએ તો ફાલસાનું શરબત થાય છે. કેવું શરબત દરદીને અપાય તે ડોકટરને પૂછી લેવું.

શરબત.

ફળોમાં જે તંદુરસ્તી વધારે તેવાંજ ફળ આપવાં.

એક બાબત બહુ ધ્યાનમાં રાખવાની છે. તે એ છે કે દરદી જેમ સારો થાય છે તેમ તેને ઘણી જાતની વાનીઓ ખાવાની મરજી થાય છે. આવી સ્થિતિમાં તેના ખોરાક ઉપર બહુ દેખરેખ રાખવી. ડૉકટરે અમુક વસ્તુ સૂચવી હોય તો દરદીને તે પ્રિય લાગે તેમ જુદા જુદા રૂપમાં બનાવી આપવી. પણ તેને ખુશ કરવાને જે ખોરાકની તે જીદ લઇ બેસે તે આપવો નહિ. સુધરતી સ્થિતિમાંજ તેની બહુ સંભાળ રાખવી પડે છે. જો તેને જોઇએ તે વસ્તુ આપીએ તો તેની બીમારી ઉથલો મારે છે અને તે વધુ હેરાન થાય છે તેને ભૂખ લાગી હોય ત્યારબાદ ઘણી દેર કરી વસ્તુ તૈયાર કરી આપવાથી ભૂખ બગડે છે. લાગી ભૂખે તૈયાર રાખેલી વસ્તુમાંથી તેને આપવું કે તેની પાચનશકિત જલદ થાય. વળી તેજ વખતે આપેલો ખોરાક તેને જલદી પચી જાય છે. ભૂખ મરી ગયા પછી જે કંઇ ખોરાક લેવામાં આવે તે તંદુરસ્તીને વાંધારૂપ છે; આ ઉપરથી ધ્યાનમાં રાખવું કે તંદુરસ્તી મેળવતા રોગ મૂકત માણસને ધીમે ધીમે તેને માફક આવતો ખોરાક ઘણી સંભાળપૂર્વક આપતાં રહેવું.

આરોગ્ય મેળવતા દરદીની ખાસ સંભાળ.

સોલ એજન્ટ

મેસર્સ કરસનદાસ નારણદાસ એન્ડ સન્સ

બુકસેલર્સ—સુરત.

